- بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرے
- بالوں کو مضبوط اور صحت مند بنائے
- بالوں کو ملائم اور چمکدار بنائے

March 2018,
Issue V, Volume IV
Rs. 120/- AED 10/-

نیند میں بولنا

کہیں آپ کے لیے پریشانی کا سبب تو نہیں

Our TASTE Squad

www.facebook.com/ Chef Times

بغیر دودھ والی چائے

دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے

45+ Recipes

Lounge

گھر کے افراد کا پسندیدہ کمرہ

قرشی گیسٹوفل کے فوائد:

- گیس (تبخیرِ معدہ) کیلئے انتہائی مفید ہے
- سینے کی جلن میں مؤثر ہے
- معدہ کی تیزابیت اور بدہضمی میں آرام پہنچاتا ہے
- بھوک لگاتا ہے اور قبض دور کرنے میں مفید ہے

CREDITS

- چیف ایڈیٹر
  رانا محمد ظہیر
- ایڈیٹر
  محمد عرفان رائے
- مارکیٹنگ منیجر
  ثمینہ ملک
  03244507974
- منیجر فنانس
  رانا احمد رشید
  0324-4858931
- گرافک ڈیزائنر
  محمد عرفان عابد
- آئی ٹی منیجر
  محمد عاقل چودھری
- فوٹوگرافی
  پکس اینڈ آرٹ
- قانونی مشیر
  محمد حامد (ایڈووکیٹ ہائی کورٹ)
  0300-8648122

ڈسٹری بیوٹرز

ٹیم ورک
111-K گلبرگ تھری، لاہور
042-35773717-18

گلزار نیوز ایجنسی
اخبار مارکیٹ لاہور

پبلشر: رانا محمد ظہیر
شہباز سلیم پرنٹر

اچھی صحت اور پُرسکون زندگی گزارنے کے لیے مناسب غذا اور صاف ستھرے ماحول کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ دونوں چیزیں آپ کی صحت ہی نہیں مزاج پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

مارچ موسم بہار کی آمد کا مہینا ہے۔ ان دنوں موسم میں تبدیلی رونما ہونے لگتی ہے۔ درجہ حرارت بڑھنے لگتا ہے اور خشک تر شاموں میں زندگی کی تمازت کا احساس بہت بھلا محسوس ہوتا ہے۔

بہار آتے ہی خزاں رسیدہ درختوں پر نئی کونپلیں پھوٹتی ہیں۔ کیاریوں میں پھول مسکرانے لگتے ہیں اور ہر سو ہریالی دکھائی دیتی ہے۔

اسی موسم میں میں جشن بہاراں اور بسنت جیسے خوب صورت تہوار منائے جاتے ہیں۔ مختلف علاقوں میں اپنی ثقافت کے اظہار کے لیے میلے لگائے جاتے ہیں۔ جن سے دلوں میں نفرتیں دم توڑتی ہیں، محبتیں جنم لیتی ہیں.....اور ملکی سطح پر سیاحت کو فروغ حاصل ہونے سے مثبت کاروباری سرگرمیاں میں اضافہ ہوتا ہے۔

درخت ہماری زندگی کا حصہ ہیں۔ یہ ہمیں صحت مند ماحول فراہم کرتے ہیں، آلودگی کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں۔ درخت زمین کو کٹاؤ سے بچاتے ہیں اور سیلاب کی تباہ کاریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں۔

دور حاضر میں سموگ کی بڑی وجہ بھی درختوں کی کمی اور ماحولیاتی آلودگی ہے۔ درخت لگانا بھی صدقہ ہے۔ آج ہم جن جنگلات سے استفادہ کر رہے ہیں یہ ان لوگوں کی محنت اور شجرکاری سے محبت کا ثمر ہیں جو ہم سے پہلے یہاں موجود تھے.....

اب یہ ہمارا قومی اور اخلاقی فریضہ ہے کہ ہم بھی اپنے حصے کا شجر لگا کر آنے والی نسلوں کو صاف ستھرے ماحول کا تحفہ دیں۔ ورنہ جنگلات میں کمی اور درختوں کی اندھا دھند کٹائی ہمارے لیے سنگین نوعیت کے ماحولیاتی مسائل پیدا کرسکتی ہے۔

اب ایک نظر **شیف ٹائمز** پر......

مارچ کے شمارے میں ان لذیذ اور غذائیت سے بھرپور Recipies کا انتخاب کیا گیا ہے جو بدلتے موسم میں آپ کی صحت خوشگوار اثرات مرتب کریں گی۔

اس مرتبہ کیک اور ملک شیک پر ایک خصوصی کارنر بھی پیش کیا جارہا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ ان Recipeis سے آپ گھر آئے مہمانوں کا دل جیت لیں گی۔

آن لائن خریداری، گھر کی سجاوٹ، صحت اور غذا کی افادیت پر مفید آرٹیکلز کے علاوہ وہ تمام مستقل سلسلے بھی **شیف ٹائمز** کا حصہ ہیں جن کا آپ کو بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔

محمد عرفان رائے

March 2018, issue V, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "ماں" ویلفیئر ٹرسٹ کے لیے وقف ہے۔

فہرست

میگزین آفس آفس نمبر 319 تھرڈ فلور، لطیف سینٹر، فیروزپور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ

زندگی میں ہی جنت کی بشارت پانے والے عظیم صحابی رضی اللہ عنہ

محمد عرفان رامے

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ ہجرت نبوی ﷺ سے تقریباً تیس سال پہلے مکہ میں پیدا ہوئے۔ والدین نے آپ کا نام سعدؓ رکھا۔ آپؓ کی کنیت ابو اسحاق تھی۔ حضرت سعدؓ کو سعدؓ بن مالک اور سعد بن ابی وقاص ؓ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ حضرت سعدؓ کا تعلق قریش کے قبیلہ بنو زہرہ سے تھا۔ رسول اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بھی اسی قبیلہ سے تھیں اور حضرت سعدؓ کے والد کی چچا زاد بہن تھیں۔ اس رشتے سے حضرت سعدؓ حضور اکرم ﷺ کے ماموں زاد بھائی تھے۔

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ نے اسلام کی پہلی مردم شماری اور اراضی کی پیائش عراق میں کرائی۔

حضرت عمرؓ فاروق عربوں کی صحت سے مطمئن نہ تھے۔ اُنھوں نے حضرت سعدؓ کو سرسبز اور شاداب جگہ پر شہر آباد کرنے کا حکم دیا تو حضرت سعدؓ نے صحابہؓ سے مشورے کے بعد حیرہ اور فرات کے درمیان کوفہ شہر آباد کیا۔

حضرت سعدؓ کے والد کا نام مالک بن وہب اور کنیت ابی وقاص تھی۔ اُن کا انتقال اعلان نبوت سے پہلے ہوگیا تھا جب کہ والدہ کا نام حمنہؓ بنت ابی سفیان تھا۔ حضرت سعدؓ کا بچپن مکہ میں گزرا۔ مکہ کے خوشحال گھرانوں کی طرح اُن کی پرورش اور تربیت بھی بہترین انداز میں کی گئی۔ آپؓ نے کم عمری میں ہی لکھنا پڑھنا سیکھ لیا اور تیر اندازی میں بھی مہارت حاصل کر لی تھی۔ حضرت سعدؓ بلند قد و قامت کے مضبوط شخص تھے۔ بال گھنے، ناک چپٹی اور سر بڑا تھا۔

حضرت سعدؓ نے پہلی نزول وحی کے ساتویں دن حضرت ابوبکر صدیقؓ کی دعوت پر اسلام قبول کیا۔ اُس وقت عمر مبارک تقریباً سترہ سال تھی۔ جب حضرت سعدؓ نے اسلام قبول کیا تو خاندان کے تمام افراد شرک میں مبتلا تھے۔ لیکن آپؓ نے کسی شخص کی پروا نہ کی اور ایک خدا کی عبادت کرنے لگے۔ جب حضرت سعدؓ کی والدہ کو معلوم ہوا کہ اُن کے بیٹے نے آبائی دین چھوڑ کر اسلام قبول کر لیا ہے تو اُنھیں سخت صدمہ پہنچا۔ انھوں نے بیٹے کو سمجھا کر اسلام سے پھیرنے کی بہت کوشش کی مگر ناکام رہیں۔ پھر اُنھوں نے سعدؓ پر دباؤ ڈالنے کے لیے کھانا پینا اور بات کرنا بھی چھوڑ دیا۔ جب ماں نے تین دن تک کچھ نہ کھایا تو حضرت سعدؓ بہت پریشان ہوئے۔ لیکن ماں سے محبت کے باوجود آپؓ کے عزم میں کمی نہ آئی اور اُن سے کہا:

"ماں! تم سے مجھے بے حد محبت ہے لیکن اگر تمھارے جسم میں ہزار جانیں ہوں اور ایک ایک کر کے ہر جان نکل جائے تو بھی میں اسلام کو نہ چھوڑوں گا۔"

پھر آپؓ، رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور سارا ماجرہ بیان کیا تو سورۃ عنکبوت کی آٹھویں آیت نازل ہوئی:

"ہم نے انسان کو ہدایت کی ہے کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ نیک سلوک کرے لیکن اگر وہ تجھ پر زور ڈالیں کہ تو میرے ساتھ کسی ایسے (معبود) کو شریک ٹھہرائے جسے تو (میرے شریک کی حیثیت سے) نہیں جانتا تو اُن کی اطاعت نہ کر۔"

اسلام قبول کرنے کے بعد حضرت سعدؓ کو بھی دوسرے مسلمانوں کی طرح بے شمار مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ آپؓ مکہ میں رہ کر کفار کی سختیاں برداشت کرتے رہے حتیٰ کہ رسول اکرم ﷺ نے مسلمانوں کو مدینہ ہجرت کر جانے کا حکم دے دیا۔

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ ۱۰ ہجری میں حجۃ الوداع کے موقع پر نبی اکرم ﷺ کے ہمراہ تھے۔ پھر آپؓ مکہ میں سخت بیمار ہو گئے اور زندگی کی اُمید نہ رہی۔ جب نبی اکرم ﷺ خود عیادت کے لیے اُن کے ہاں تشریف لے گئے تو حضرت سعدؓ نے عرض کیا: "یارسول اللہ ﷺ! میرے پاس کافی مال ہے اور اُولاد میں صرف ایک بیٹی ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو دو تہائی مال صدقہ کر دوں اور ایک تہائی بیٹی کے لیے رہنے دوں۔"

آپ ﷺ نے اُن کی بات سن کر صرف ایک تہائی مال صدقہ کرنے کی اجازت دی اور فرمایا: "یہ بھی بہت ہے۔ اگر تم اپنے وارثوں کو مالدار چھوڑ جاؤ تو یہ اُن کو مفلس چھوڑ جانے سے بہتر ہوگا تاکہ وہ دوسروں کے سامنے دست سوال دراز نہ کریں۔ اے سعدؓ! تم اللہ کی راہ میں جو کچھ بھی خرچ کرو گے حتیٰ

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ ۱۰ ہجری میں حجۃ الوداع کے موقع پر نبی اکرم ﷺ کے ہمراہ تھے۔ پھر آپؓ مکہ میں سخت بیمار ہو گئے اور زندگی کی اُمید نہ رہی۔ جب نبی اکرم ﷺ خود عیادت کے لیے اُن کے ہاں تشریف لے گئے تو حضرت سعدؓ نے عرض کیا: "یارسول اللہ ﷺ! میرے پاس کافی مال ہے اور اُولاد میں صرف ایک بیٹی ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو دو تہائی مال صدقہ کر دوں اور ایک تہائی بیٹی کے لیے رہنے دوں۔"

کہ اپنے بیوی بچوں کے منہ میں جو لقمہ ڈالو گے سب کا اجر تمھیں ملے گا۔"

آپ ﷺ کا حکم سن کر حضرت سعدؓ مطمئن ہو گئے لیکن آنکھوں سے آنسو جاری رہے اور فرمایا: "یارسول اللہ ﷺ! مجھے مکہ میں موت آ رہی ہے حالانکہ میں اس سرزمین سے ہمیشہ کے لیے ہجرت کر گیا تھا۔ دُعا فرمایئے کہ مجھے مکہ میں موت نہ آئے۔"

نبی اکرم ﷺ نے اُنھیں تسلی دی اور بشارت فرمائی:

"اے سعدؓ! تم اُس وقت تک زندہ رہو گے جب تک کہ تم سے ایک قوم کو نقصان اور دوسری کو نفع نہ پہنچ جائے۔"

اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کی دُعا قبول فرمائی۔

حضرت سعد صحت یاب ہو گئے اور پھر اُن کی سپہ سالاری میں ایران فتح ہوا۔ ساسانی سلطنت ہمیشہ کے لیے ختم ہو گئی اور اسلام کا بول بالا ہوا۔

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ نے اسلام کی پہلی مردم شماری اور اراضی کی پیائش عراق میں کرائی۔ حضرت عمرؓ فاروق عربوں کی صحت سے مطمئن نہ تھے۔ اُنھوں نے حضرت سعدؓ کو سرسبز اور شاداب جگہ پر شہر آباد کرنے کا حکم دیا تو حضرت سعدؓ نے صحابہؓ سے مشورے کے بعد حیرہ اور فرات کے درمیان کوفہ شہر آباد کیا۔

انار۔ قدرت کی انمول نعمت

کھٹا اور کھٹ مٹھا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے،ان کے دانوں کو سکھا کر چورن میں ملاتے ہیں جو غذا ہضم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے

امان اللہ شوکت نیئر

قدیم دور میں بھی طبیب انار کے غذائی اور طبی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیق بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ انار میں پروٹینز، شکر، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس جیسے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں، جو خون بناتے ہیں اور بدن کی پرورش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انار نہایت خوش ذائقہ رسیلا پھل ہے۔ ذائقہ کے لحاظ سے یہ کھٹا، میٹھا اور کھٹ مٹھا تین قسم کا ہوتا ہے۔ قندھاری انار جس کے دانے سرخ یاقوتی رنگ کے ہوتے ہیں رسیلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

ان سب خصوصیات کے باعث انار کو غذاء اور دوا دونوں اعتبار سے بہترین پھل قرار دیا جاتا ہے۔ انار کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا اور ساتھ ہی بدن کو طاقت بھی دیتا ہے۔

صفراوی بخار میں جب مریض کے لیے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا، انار کا رس مریض کی پیاس بجھاتا ہے، حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کے باعث مریض کی انرجی کو قائم رکھتا ہے۔ اگر صفراوی بخار کے مریض کو قے اور متلی کی شکایت ہو یا دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

کھٹا اور کھٹ مٹھا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو سکھا کر چورن میں ملاتے ہیں جو غذا ہضم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

انار دانہ پانچ تولے، سونٹھ، زیرہ سفید، نمک سیاہ۔ تمام چیزیں ایک ایک تولہ کو کوٹ کر یک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن بن جاتا ہے۔ چھے ماشہ بعد از غذا کھانے سے نظام ہضم بہتر اور بھوک میں اضافہ ہوتا ہے ۔

انار کے پتوں کو پیس کر باندھنے سے دکھتی آنکھوں کا درد اور سرخی دور ہو جاتی ہے۔

انار کا چھلکا جس کو "ناسپال" کہتے ہیں اپنے طبی فائدے کے لیے بہت مشہور ہے۔ اس میں ایک خاص جوہر ہوتا ہے، جو اعضا کی ساختوں کو سکیڑتا اور ان کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرانے سے ڈھیلے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کوا لٹک آیا ہو تو اس کے غرارے کرنے سے اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ تیار کر کے پلانے سے یا سفوف بنا کر کھلانے سے دست اور پیچش بند ہو جاتے ہیں۔

خوش کن ثابت ہوتا ہے۔

رگز

اگر لونگ روم میں پہلے سے کارپٹ موجود ہے اور فی الحال آپ اسے تبدیل کرنا نہیں چاہتے، تب خوب صورت شوخ رنگوں اور منفرد سے ڈیزائن والا کوئی رگ لاؤنج کو ایک مختلف انداز بخش سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے میک اوور ایریا رگز بہترین ثابت ہوتے ہیں۔ یہ سجاوٹ کے پہلو کو مدنظر رکھ کر ہی ڈیزائن کیے جاتے ہیں۔ اپنے کارپٹ کے اوپر یہ رگ ڈال دیں اور جب آپ ان سے اُکتا جائیں تو انہیں تبدیل کرنا بھی آسان رہتا ہے۔ لہٰذا فرش کی سجاوٹ کی جانب سے بھی غافل نہ رہیں۔

نشستیں

اب سخت اور غیر آرام دہ نشستوں کا دور گیا۔ آج کل قدرے نیچی نشستوں والے آرام دہ صوفہ سیٹ اور کرسیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ نیچی نشستوں والے لمبے صوفہ سیٹ نہ صرف متاثر کن دکھائی دیتے ہیں بلکہ ان پر زیادہ مہمانوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہوتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ لاؤنج میں بھاری بھرکم فرنیچر نہ رکھا جائے۔ اس کے بجائے عمدہ کوالٹی کے آرام دہ فوم کشنز کو ترجیح دیں۔ اس نئی تبدیلی پر زیادہ اخراجات نہیں آئیں گے۔ یہ جگہ کم گھیرتے ہیں اور بوقت ضرورت انھیں ہٹا کر صفائی کرنے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ اگر گھر کا کوئی فرد الرجی کا شکار ہے تو اپنے کشنز پر دہرے غلاف چڑھا دیں، اس طرح الرجی سے متاثر ہونے کا خطرہ بھی نہیں رہے گا۔

فرنیچر کی ترتیب

لاؤنج کا فرنیچر ہمیشہ اس انداز سے ترتیب دیں کہ خوشنما دکھائی دینے کے ساتھ یہ کشادگی کا تاثر پیش کرے۔ جب بھی اپنے لاؤنج کی ترتیب بدلیں، اس بات کا خیال ضروری رکھیں کہ یہاں چلنے پھرنے میں دشواری نہ ہو اور آمد و رفت کے راستے میں کوئی رکاوٹ نہ رہے۔ اس کے علاوہ یہاں زیادہ سے زیادہ افراد کے بیٹھنے کی گنجائش ہو۔ بڑے صوفوں کو دیوار کے ساتھ لگانے کے بجائے تھوڑا فاصلہ دے کر رکھیں۔

آئینہ

لاؤنج کو کشادگی کا تاثر دینے کے لیے ایک دیوار پر بڑا سا آئینہ لگائیں۔ اس سے کشادگی کے علاوہ دلکشی کا بھی ایک تاثر پیدا ہوگا جو آنکھوں کو بھلا محسوس ہوگا۔ آئینے کے سامنے والی دیوار پر اپنی پسند کی چھوٹی چھوٹی پینٹنگز آویزاں کر دیں۔ اس سے آپ کے لونگ روم کو چار چاند لگ جائیں گے۔

آرائشی سامان

لاؤنج کے کارنرز اور ٹیبل، آرائشی اشیاء رکھنے کے لیے بہترین جگہیں ہیں۔ ان اشیاء کا انتخاب کرتے وقت بہترین کو مد نظر رکھیں کیونکہ یہ چیزیں بار بار نہیں خریدی جاتیں۔ چونکہ انھیں خوشنمائی میں اضافے کی خاطر رکھا جاتا ہے، اس لیے ہمیشہ عمدہ ہی کو ترجیح دیں۔ لیکن ان اشیاء کی بھرمار کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ اس مقصد کے لیے چند ایک ڈیکوریشن پیسز ہی کافی ہیں۔ آپ ماربل، گرینائٹ یا کرسٹل میں سے دلکش آرائشی اشیاء کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ چاہیں تو لونگ روم کی کھڑکیوں کو روایتی قسم کے بھاری بھرکم پردوں یا بے رونق بلائنڈز کے بجائے آرائشی پردوں سے بھی سجا سکتے ہیں۔

لاؤنج کے کارنرز اور ٹیبل، آرائشی اشیاء رکھنے کے لیے بہترین جگہیں ہیں۔ ان اشیاء کا انتخاب کرتے وقت بہترین کو مدنظر رکھیں کیونکہ یہ چیزیں بار بار نہیں خریدی جاتیں۔ چونکہ انھیں خوشنمائی میں اضافے کی خاطر رکھا جاتا ہے، اس لیے ہمیشہ عمدہ ہی کو ترجیح دیں

Lounge
گھر کے افراد کا پسندیدہ کمرہ

سُباس گُل

لاؤنج یا لونگ روم کو ہر گھر میں مرکزی حیثیت حاصل ہوگئی ہے۔ یہ گھر کا داخلی کمرہ ہوتا ہے، اس لیے گھر کے تمام افراد کا سب سے زیادہ اُٹھنا بیٹھنا بھی یہیں ہوتا ہے، اسے کامن روم کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ بیشتر گھروں میں ٹی وی بھی یہیں دیکھا جاتا ہے اور کبھی کبھار یہاں بیٹھ کر کھانا کھانے میں بھی کوئی حرج نہیں سمجھا جاتا۔

گھر میں آنے والے قدرے بے تکلف مہمان بھی لاؤنج میں بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ لہٰذا لاؤنج کو اس انداز سے آراستہ کرنا چاہیے کہ یہ آرام دہ ہونے کے ساتھ ساتھ خوب صورت نظر آئے۔ گویا اس پر ایک نظر پڑتے ہی ذہن میں ایک دم سادگی و پرکاری کا تاثر ابھر آئے۔ لیکن ضروری نہیں کہ آپ اپنے لاؤنج کو نئے سرے سے آراستہ کریں۔ اس کے بجائے محض چند چیزوں کو تبدیل کرکے بھی گھر کے اس حصے کو ایک نیا تاثر دیا جاسکتا ہے۔ روایتی سجاوٹ کو اگر جدید ٹرینڈ سے ہم آہنگ کردیا جائے تو یہ انداز دل و نظر کو لبھانے کے ساتھ ساتھ کچھ عرصہ کے لیے آپ کو نئی سیٹنگ سے بے فکر کردے گا۔

آیئے ہم آپ کو چند ایسے طریقے بتاتے ہیں جنھیں اپنا کر آپ اپنے لاؤنج کو ایک پسندیدہ جگہ بناسکتے ہیں۔

رنگ کا استعمال

لاؤنج کی دیواروں، پردوں، صوفہ اور کشن کورز کے رنگ ایسے ہوں جنھیں دیکھنے سے آنکھوں میں ٹھنڈک اور تراوٹ اُتر آئے، جیسے کہ وہائٹ، آف، ہائٹ، بنفشی، ونیلا، گرے اور گرین۔ گرین رنگ کے بے شمار شیڈز ہیں۔ اس رنگ کا تاثر بے حد فرحت بخش ہوتا ہے۔ اس انداز کے ہلکے یا معتدل رنگ ہمارے ملک کے گرم موسم سے بھی ہم آہنگ ہوتے ہیں اور ان کی بدولت آپ کا لاؤنج اُجلا اور کشادہ محسوس ہوگا۔

روشنی

آپ کے لاؤنج کی سیٹنگ بے حد خوب صورت ہو لیکن اس میں روشنی کا معقول بندوبست نہ ہو تو سارے تاثر پہ پانی پھر جائے گا۔ لہٰذا اپنے لاؤنج کے لیے اُونچے فلور لیمپس ضرور خریدیں۔ ان سے آپ کا پورا کمرہ جگمگا اُٹھے گا۔ اس کے علاوہ ان کے نت نئے ڈیزائن لاؤنج کی آرائش میں بھی اضافے کا باعث ثابت ہوں گے۔ مختلف شیڈ کا تاثر دینے والی فینسی لائٹس کو آزمانا بھی

اہم غذائیں

جو آپ کی ذہنی صلاحیت بڑھاتی ہیں

چند غذائیں عمر بڑھنے کے باوجود ذہنی تنزلی سے تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ یہ غذائیں کسی ٹاسک کے دوران توجہ مرکوز کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ آج ہم آپ کو ایسی ہی غذاؤں کے بارے میں بتائیں گے جو آپ کی دماغی صلاحیت کو کئی گنا بڑھا دیں گی:

پانی:

جب کوئی شخص پیاسا ہوتا ہے تو اس کے دماغی ٹشو سکڑ جاتے ہیں۔ پانی کی طلب مختصر مدت کی یاداشت، توجہ مرکوز کرنے اور فیصلہ سازی جیسی دماغی صلاحیتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کا آسان حل دن میں آٹھ گلاس پانی کا استعمال ہے۔

مچھلی

مچھلی کا استعمال دماغ کو تیز کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس میں شامل اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دماغ کے لیے بہت مفید ہے۔ خاص طور پر سالومن مچھلیوں میں اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو دماغی امراض کا خطرہ کم کر کے توجہ کو مرکوز کرنے اور یاداشت کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ مچھلی کا استعمال بڑھاپے میں بھی دماغ کو صحت مند رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دالیں

دالوں کا استعمال بھی دماغ کو تیز بناتا ہے۔ دالوں میں وٹامن بی کی ایک قسم پائی جاتی ہے جو دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ یہ جز امینو ایسڈ کی مقدار کو بھی کم کرتی ہے جو دماغی افعال کو نقصان پہنچانے کا کام کرتے ہیں جب کہ اس کا استعمال موٹاپے سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جس سے بلڈ پریشر ذیابیطس، امراض قلب اور فالج وغیرہ کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

انڈے

انڈے کولائن نامی ایک نیوٹریشن سے بھرپور ہوتے ہیں جو جسم میں دماغی جز ایسیٹلکولین کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ یاداشت کو بہتر بنانے میں خاص طور مفید ہے۔

چقندر

چقندر نائٹریٹ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو دماغ تک دوران خون کو بہتر بناتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق چقندر جیسی مزیدار سبزی کا استعمال دوران خون کو بہتر بنا کر دماغی کارکردگی کو زبردست کر دیتا ہے۔ یہ دل کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند سبزی ہے۔

لہسن

لہسن کا استعمال دماغی کینسر کی کچھ اقسام سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ امریکن کینسر سوسائٹی کی تحقیق کے مطابق لہسن میں موجود اجزاء ایسے خلیات کا خاتمہ کرنے کا کام کرتے ہیں جو دماغی رسولی کا باعث بنتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ دل کو صحت مند رکھنے اور جسمانی ورم سے تحفظ دینے جیسے نیوٹرینٹز سے بھرپور خشک میوہ ہے۔ یہ واحد پھل ہے جو الفالائنولینک ایسڈ سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ جز دوران خون کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ اس سے دماغ میں آکسیجن کی فراہمی موثر انداز سے ہوتی ہے۔ اخروٹ کے استعمال سے یاداشت تیز ہوتی ہے۔ جب کہ کچھ سیکھنے کی صلاحیت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

زیتون کا تیل

زیتون کا تیل بہترین اجزاء کا مرکب ہے جو دماغی عمر کے بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتے ہیں۔ زیتون کے تیل میں ایسی چکنائی ہوتی ہے جو دماغی بڑھاپے کا عمل سست کر دیتی ہے مکھن کے بجائے زیتون کے تیل کا استعمال طویل المدتی بنیادوں پر دماغی صحت کا تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔

بیریز:

اسٹرابیری یا بلیو بیریز، کوئی بھی بیری ہو ان کا استعمال یاداشت اور توجہ جیسی صلاحیت میں تنزلی کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ بلیو بیریز اور دیگر کا استعمال درمیانی عمر کی خواتین میں دماغی تنزلی کے عمل کو سست کر دیتا ہے جس سے بڑھاپے میں بھی یاداشت متاثر نہیں ہوتی جب کہ کسی کام کے دوران بھرپور توجہ مرکوز کرنے کے صلاحیت بھی برقرار رہتی ہے۔

کافی

کافی میں پایا جانے والا جز کیفین دماغی حصوں کو بہتر بناتا ہے۔ کیفین کی دماغ کو تیز کرنے والے اثرات کے ساتھ ساتھ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس دماغ کی صحت کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ مقبول ترین مشروب مایوسی اور ڈپریشن کے خاتمے کے لیے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

ڈارک چاکلیٹ

یوں تو اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ڈارک چاکلیٹ آپ کے پورے جسم کے لیے صحت بخش ثابت ہوتی ہے مگر اس میں شامل کیفین دماغی تیزی کے لیے بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔ چاکلیٹ دوران خون کے ساتھ ساتھ دماغی صحت کو بھی بہتر بناتی ہے۔ یہ کولیسٹرول کو کنٹرول اور بلڈ پریشر کی شرح کم رکھتا ہے۔

The Wise Choice

Stylish Glassware Collection

A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs, Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.

NEW ARRIVALS

Blossom 280ml

Twinkle 280ml

Twinkle 300ml

Shine 280ml

Sparkle 280ml

کریمی رائس پڈنگ
NOVA
GLASSWARE
اجزا
چاول (اُبلے ہوئے) ¾ کپ
چینی 2/3 کپ
دودھ 1 کلوگرام
انڈا 1 عدد
ونیلا ایسنس 1 چائے کا چمچ
مکھن 2 کھانے کے چمچ
بادام 2 کھانے کے چمچ
(سلائس میں کاٹ لیں)
کشمش 2 کھانے کے چمچ
ترکیب
چاول دودھ میں شامل کر کے دس منٹ پکائیں۔
پھر اس میں چینی ملا کر مزید پکائیں۔
اب انڈا شامل کر کے تین منٹ کے لیے کور کر دیں، پھر چمچ سے مکس کر لیں۔
اس کے بعد ونیلا ایسنس، مکھن اور بادام مکس کریں۔
تیار ہو جانے پر سرونگ ڈش میں نکال کر بادام سے گارنشنگ کریں۔
ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

نائجیلا لاسن

اسپینش پوٹیٹو ٹورٹیلا

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

اجزا

آلو	3 عدد
(باریک سلائسز میں کاٹ لیں)	
انڈے	4 عدد
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (چوپڈ)	3-4 عدد
آئل	½ کپ
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پارسلے (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

- فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈالیں اور ڈھک کر دس منٹ پکائیں۔
- پھر ان کو فرائنگ پین سے نکال کر پھینٹے ہوئے انڈے میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے مکس کریں۔
- اس آمیزے کو گرم فرائنگ پین میں ڈالیں۔
- ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا آئل شامل کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے۔
- اب آملیٹ کو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

- مکھن اور لہسن کے علاوہ تمام اجزاء کو مکس کر کے چکن پر لگائیں۔
- اب ایک پین میں مکھن کو پگھلا کر لہسن کو فرائی کر لیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سکن براؤن اور کرسپی ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد چکن کو بیکنگ ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200^0C پر گرم اوون میں 25-30 منٹ بیک کریں۔
- سوس پین میں سوس کے تمام اجزاء مکس کر کے 2-3 منٹ پکائیں۔
- تیار سوس کو چکن پر ڈال کر ہری پیاز سے گارنش کریں۔
- چاول یا پاستا کے ساتھ سرو کریں۔

چکن تھائی (بون اور سکن کے ساتھ)	1 کلوگرام
مکھن	20 گرام
لہسن جوے (چوپڈ)	4 عدد
لیمن جوس	2 کھانے کے چمچ
ویسٹر شائر سوس	2 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک اور کالی مرچ	حسب ذائقہ
ہری پیاز	گارنشنگ کے لیے
لیمن سوس:	
لیمن (زیسٹ)	1 عدد
فریش لیمن جوس	3 کھانے کے چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ
چینی	½ چائے کا چمچ
ڈیجون مسٹرڈ	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

شیف
شمائلہ فواد
ترکیب
بیسن میں پیاز، ہری مرچ، کری پتا، کارن فلور، بیکنگ پاوڈر، لال مرچ،
نمک اور پانی مکس کرکے بیٹر تیار کرلیں۔
چیز کیوبز کو اس بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کریں۔
افطار کے وقت گرم گرم سرو کریں۔
پنیر پکوڑے
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3
اجزا
کاٹج چیز (کیوبز) 1 کپ
بیسن 1 کپ
پیاز (چوپڈ) 1 عدد
ہری مرچ (چوپڈ) 2 عدد
کری پتا 4 عدد
بیکنگ پاوڈر 1 چٹکی
کارن فلور 1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاوڈر ½ چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
آئل فرائنگ کے لیے

شیف
شمائلہ فواد

بہاری بیف

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

گائے کے پسندے	½ کلوگرام
دہی	100 گرام
پیاز (کٹی اور بھنی ہوئی)	1 عدد
کچا پپیتا (پسا ہوا)	3 کھانے کے چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
کٹی لال مرچ	1 کھانے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	½ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچ
لیموں کے قتلے، ٹماٹر	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں آئل کے علاوہ تمام اجزا اچھی طرح ملا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسے کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- ایک پیالی درمیان میں رکھ کر اس پر کوئلہ رکھیں۔
- چند قطرے آئل ٹپکا کر تھوڑی دیر کے لیے ڈھانپ دیں۔
- گوشت کو ڈش میں نکال کر ٹماٹر اور لیموں سے گارنشنگ کریں۔
- گرما گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Chef Times March 2018

ترکیب

- بیف قیمہ اچھی طرح گرائنڈ کر کے انار دانہ، زیرہ، لال مرچ، نمک، اور خشک دھنیا مکس کریں۔
- اب تیار مکسچر کے بڑے بڑے کباب بنالیں۔
- ہر کباب کے اُوپر ٹماٹر کا ایک ٹکڑا رکھیں اور گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- اونین رنگز، کھیرے اور سلاد پتے کے ساتھ سرو کریں۔

پشاوری کباب

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

بیف قیمہ	1 کلوگرام
ٹماٹر (رنگز کاٹ لیں)	2 عدد
انار دانہ	½ کپ
زیرہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
خشک دھنیا (ثابت)	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
اونین رنگز، کھیرا، سلاد پتے	سرونگ کے لیے

IMPORTED FROM TUNISIA
الرشيد
Al Rachid
Since 1928
ZERO CHOLESTEROL
Extra Virgin
Olive Oil
Cold Pressed
Huile d'Olive
Vierge Extra
1 Liter
Pomace Olive Oil
Extra Virgin Olive Oil

شیف
شمائلہ فواد

سپائسی بیف پلاؤ

اجزا

بیف (ہڈی والا گوشت)	½ کلوگرام
سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلوگرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے)	4 عدد
پانی	4 کپ
آئل	1 کپ
لہسن ادرک پسا ہوا	1 کھانے کا چمچ
دیگی پلاؤ مسالا (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ضرورت
ہرا دھنیا، لیموں	گارنشنگ کے لیے

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 3-4

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں پھر آدھا نکال لیں۔
- اسی برتن میں لہسن ادرک بھونیں۔
- پھر ٹماٹر، گوشت، پلاؤ مسالا اور نمک ملا کر چند منٹ بھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو یخنی سے علیحدہ کر دیں۔
- یخنی میں چاول ڈال کر ایک کنی تک پکائیں۔ پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار پلاؤ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر کے پیش کریں۔

شیف فواد

چکن گارلک

اجزا

گاجر (باریک سلائس)	1 کپ
بروکلی	2 کپ
چکن بریسٹ (ٹکڑوں میں کاٹ لیں)	1 عدد
چکن بروتھ	¼ کپ
سویا ساس	¼ کپ
لہسن	4 جوے
شہد	3 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
کارن اسٹارچ	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں ایک چمچ آئل گرم کر کے بروکلی اور گاجر کو نرم ہونے تک پکائیں اور پلیٹ میں نکال لیں۔
- اب پین میں باقی آئل ڈال کر نمک، کالی مرچ اور چکن شامل کریں اور گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر لہسن ڈال کر پکائیں اور سبزیاں شامل کریں۔
- ایک باؤل میں چکن بروتھ، شہد اور سویا ساس مکس کریں۔
- دوسرے باؤل میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا پانی لے کر کارن اسٹارچ مکس کریں۔
- اب سویا ساس مکسچر چکن میں ڈال کر پکائیں۔
- اس کے بعد کارن اسٹارچ شامل کر کے ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

چکن ود ویجی ٹیبل

شیف **فواد**

اجزا

چکن (اُبال لیں)	½ کلوگرام
شلجم (کٹا ہوا)	1 عدد
گاجر (کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچ (کاٹ لیں)	2 عدد
پھلیوں کے بیج	1 کپ
لال مرچ	1 کھانے کا چمچ
چاول (اُبلے ہوئے)	سرونگ کے لیے
آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

ترکیب

- گاجر، سلجم اور پھلیوں کے بیج الگ الگ اُبال لیں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن کو اچھی طرح بھون لیں۔
- پھر ایک ایک کر کے اُبلی ہوئی سبزیاں ڈالیں۔
- اس کے بعد نمک، لال مرچ اور سبز مرچ ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف فواد

کشمیری حلوہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 45-50 min
Serves: 3-4

اجزا

پسا ہوا ناریل	2 کپ
سوجی	½ کپ
خشک دودھ	2 کپ
چینی	3 کپ
گھی	1 کپ
چھوٹی الائچی	5 عدد
ناریل، پستہ، بادام (چوپڈ)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ناریل میں چینی، دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔
- کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ پھر اس میں سوجی ملا کر گولڈن فرائی کریں۔
- اب ناریل کا آمیزہ ڈال کر گھی الگ ہونے تک بھونیں۔
- ڈش کو چکنا کر کے حلوہ اس میں پھیلا دیں۔
- ناریل، پستے اور بادام سے گارنش کر کے پیش کریں۔

اجزا

اسٹرابیری (سلائسز میں کاٹ لیں)	3 عدد
سوڈا	1 بوتل
لیموں کا رس	3 چائے کے چمچ
مالٹے کا رس	2 کھانے کے چمچ
چینی (باریک پسی ہوئی)	4 چائے کے چمچ

ترکیب

- سوڈے کی بوتل کو خوب ٹھنڈا کر لیں۔
- ایک لمبے گلاس کی نچلی سطح میں اسٹرابیری رکھیں۔
- پھر چینی اور پھلوں کا رس شامل کریں۔
- اب سوڈا ڈالیں اور ٹھنڈا مشروب پیش کریں۔

شیف فواد

Soft touch
NEW
& IMPROVED
LONG LASTING COLOR
GOLDENGIRL
SYNTHETIC HAIR COLOUR
نو مور گرے کریم ہیئر کلر
سافٹ ٹچ نو مور گرے سنتھیٹک ہیئر کلر ہے جو جلد
پر داغ نہیں چھوڑتا اور بالوں میں موجود میلانین
کی مدد سے خلیوں میں جا کر کلر کرتا ہے جبکہ عام میٹلک
ہیئر کلر بالوں کے خلیوں پر کلر کا محض خول چڑھا دیتا
ہے جس کی وجہ سے بال سانس نہیں لے پاتے اور مزید
سفید ہو جاتے ہیں۔
سافٹ ٹچ نو مور گرے میں انتہائی ایڈوانس
حفاظتی خلیے ACP شامل ہیں یہ جدید حفاظتی
کمپلیکس بالوں کے رنگوں کو زیادہ شاندار اور
دیرپا رکھتا ہے۔
IMPROVE THE VISIBLE
QUALITY OF HAIR
EXPECT
BRILLIANCE FROM
NoMor Grey
اب شاشے پیک میں بھی...
30 minutes
NoMor GREY 2020
GOLDENGIRL
SYNTHETIC COLOUR AT THE PRICE OF METALLIC COLOUR
NoMor GREY
fortified with natural olive oil 2020
goldengirl cosmetics.lahore
www.goldengirlcosmetics.com

ڈرائی ماربل کیک

میدہ (چھنا ہوا)	1 ½ کپ
تازہ دودھ	½ کپ
کنڈینسڈ ملک	½ کپ
کوکو پاؤڈر	¼ کپ
مکھن	½ کپ
چینی	3 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	1 چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- مکھن اور کنڈینسڈ ملک کو بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔
- پھر اس میں دودھ، چینی، ونیلا ایسنس اور سرکہ ملائیں۔
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر مکھن والے پیالے میں شامل کریں اور چمچ کی مدد سے ملائیں۔
- کیک کا سانچہ چکنا کر کے اس میں کوکو پاؤڈر والا آمیزہ بچھائیں۔
- پھر سادہ آمیزہ ڈالیں اور چھری کی مدد سے گہرے نشان لگائیں کہ اندر ڈیزائن بن جائے۔
- اب اسے پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں تیس منٹ بیک کریں۔
- تیار ہوجانے پر ٹکڑوں میں کاٹ کر سرو کریں۔

شیف رضا

چکن قورمہ

اجزا

چکن کی بوٹیاں	1 کلوگرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	1 کپ
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ کپ
پانی	1 ½ کپ
گھی	¾ کپ
ہلدی پاؤڈر	1 چٹکی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
لونگ	6 عدد
لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	3 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کیوڑہ	1 کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کھیرا اور ادرک (کدوکش)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گھی گرم کر کے 1/2 کپ پانی، چکن، دہی، لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، دھنیا،
- ہلدی الائچیاں، لونگ اور نمک ڈال کر پکائیں۔
- پانی خشک ہوجائے تو پیاز ڈال کر بھون لیں۔
- پھر باقی پانی ڈال کر سالن گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- اب اس میں گرم مسالا، کیوڑہ اور ادرک ملا کر ڈش میں نکال لیں۔
- کھیرے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

ترکیب

- پریشر کوکر میں پائے، دال اور دو کپ پانی ڈال کر تین سیٹیاں آنے تک پکائیں۔
- دیگچی میں آئل گرم کر کے الائچیاں، لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، پیاز، دھنیا اور گرم مسالا چند منٹ تک بھونیں۔
- اب اس میں ٹماٹر ملا کر آئل اُوپر آنے تک پکائیں۔
- پھر پائے اور نمک ملا کر مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرما گرم پیش کریں۔

پائے کا سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 1hour 45 min
Serves: 4-5

اجزا

بکرے کے پائے	6 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
کشمیری لال مرچ	7 عدد
ٹماٹر (چوپ)	1 عدد
چنے کی دال	½ کپ
پیاز (کٹی ہوئی)	1 کپ
لہسن ادرک پیسٹ	4 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ

شیف سدرہ

Shama®
THF
Twice Healthy Formula
IMGC
Shama®
Cooking Oil
CHOLESTEROL FREE
بولے دل
کی بولیاں
نئی
بہترین
پیکنگ

شیف
سیدہ ذکیہ

مسالا فش

اجزا

اجزا	مقدار
سول مچھلی کے فلے	½ کلوگرام
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	1 کپ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
میدہ	3 کھانے کے چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
Shama بناسپتی	فرائنگ کے لیے
کھیرا پیاز	سجانے کے لیے

ترکیب

- باؤل میں مچھلی ،میدہ اور ڈبل روٹی کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسری پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورہ نکالیں۔
- مچھلی کو پہلے باؤل کے آمیزے پھر میدے اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں۔
- گرم Shama بناسپتی میں مچھلی کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔
- کھیرے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

اجزا

کیلے	2 عدد
بسکٹ (چوپڈ)	2-3 عدد
دودھ	½ لٹر
دہی	½ کپ
چینی (پسی ہوئی)	¼ کپ
ونیلا ایسنس	¼ چائے کا چمچ
بادام (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
برف (کیوبز)	حسب ضرورت

ترکیب

- چینی، دودھ اور دہی بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔
- بادام اور کیلے ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- اب برف اور ونیلا ایسنس شامل کر کے بلینڈ کریں۔
- شیشے کے گلاس میں ڈال کر بسکٹ سے گارنش کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

شریڈڈ برگر

اجزا

چکن بریسٹ پیس	4 عدد
بن	2 عدد
زردے کا رنگ	1 چٹکی
ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
آئل	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- باؤل میں ادرک لہسن پیسٹ، نمک، لال مرچ، گرم مسالا، دہی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور آئل مکس کریں۔
- اب چکن کو اس مکسچر میں میری نیٹ کرلیں اور دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پین میں ایک کھانے کا چمچ آئل ڈال کر میری نیٹ کی ہوئی چکن کو پکالیں۔
- چکن گل جائے تو ریشے کرلیں۔
- اب چکن کو بن میں ڈالیں اور پودینے کے پتوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

Make Your Choice Stay Alive

Process & Packed by:
Khadam Milk Foods®

کارن رائس

اجزا

چاول (اُبلے ہوئے)	2 کپ
ہرادھنیا	¼ کپ
سویٹ کارن	1 ٹن
پیاز (چوپڈ)	1 عدد
لہسن	2-3 جوئے
(کاٹ کرفرائی کرلیں)	
دارچینی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

شیف طارق

ترکیب

- آئل گرم کرکے پیاز ہلکا براؤن کریں۔
- اب اس میں چاول اور سویٹ کارن ڈال کرفرائی کرلیں۔
- پھر دارچینی پاؤڈر، زیرہ، لہسن اور ہرادھنیا مکس کرکے چند منٹ پکائیں اور
- چولہے سے اُتارلیں۔
- گرم گرم سروکریں۔

کرسپی چیز رول

اجزا

Ingredient	Quantity
چکن (ابال کر ریشہ کر لیں)	½ کلوگرام
انڈا	1 عدد
مایونیز	1 کپ
چیز سلائس	1 پیکٹ
رول پٹی	1 پیکٹ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک باؤل میں چکن، مایونیز، نمک، کالی مرچ کو اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ایک رول پٹی پر تھوڑا سا چکن بکھیر ڈالیں۔
- اب ایک چیز سلائس کو دو برابر حصوں میں کاٹ کر ایک ٹکڑا چکن کے اوپر رکھیں اور رول بنالیں۔
- رول کی سائیڈز کو انڈے سے جوڑ کر بند کر دیں۔
- ڈیپ فرائی کر کے گرم گرم سرو کریں۔

ترکیب

- چکن کو دھو کر خشک کر لیں اور پھر گہرے کٹ لگائیں۔
- ایک باؤل میں انڈا ،نمک ،ادرک لہسن پیسٹ ،لال مرچ ،چاٹ مسالا ،زردہ رنگ ،دہی اور
- گرم مسالا پاؤڈر اچھی طرح مکس کریں۔
- اس مکسچر کو چکن کے اندر باہر اچھی طرح لگا کر 4 سے 5 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن کو 25 منٹ کے لیے سٹیم کریں۔ پھر ایک پین میں ڈال کر تیز آنچ پر چکن کا پانی خشک کر لیں۔
- چکن ڈرائی ہو جائے تو آئل میں ڈیپ فرائی کریں۔
- تیار ہونے پر چاٹ مسالا چھڑک کر رائتہ اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

لاہوری چرغہ

اجزا

ثابت چکن	1 عدد
انڈا	1 عدد
لال مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
چاٹ مسالا	1 چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
زردہ رنگ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
آئل	ڈیپ فرائی کے لیے

Soft touch
Face Wash
with Marine Beads
Cleanses and revitalizes your skin
Marine Fresh!!!
Marine
Face Wash
GOLDENGIRL
COSMETICS
goldengirl cosmetics.lahore
www.goldengirlcosmetics.c
اسٹرابری کولاڈا
NOVA
GLASSWARE
اجزا
اسٹرابری (چوپڈ) ½ کپ
دہی ½ کپ
پائن ایپل جوس 1¼ کپ
کوکونٹ کریم 1/3 کپ
آئس کیوبز 1 کپ
ترکیب
آئس کیوبز کے علاوہ تمام اجزا اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
اب آئس کیوبز ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

شیف عمارہ نعمان

چکن سیخ کباب

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

چکن قیمہ	500 گرام
پیاز	1 عدد
ہری مرچ	3-4 عدد
کوئلے کا ٹکڑا	1 عدد
پالک (کاٹ کر ابال لیں)	½ کپ
ہرا دھنیا	¼ گٹھی (چوپڈ)
کریم	3 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
جنجر گارلک پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
چاٹ مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
وائٹ پیپر پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کاجو پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
وڈن اسکیورز	حسب ضرورت (30 منٹ تک پانی میں بھگو لیں)
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پیاز، ہری مرچ، قیمہ، چاٹ مسالا پاؤڈر، وائٹ پیپر پاؤڈر، کاجو پاؤڈر، گرم مسالا پاؤڈر، کریم، ہرا دھنیا، لیموں کا رس، نمک اور جنجر گارلک پاؤڈر کو چوپڈ کر لیں۔
- اب اس میں کارن فلور اور پالک مکس کر دیں۔
- قیمے کے درمیان میں کوئلہ گرم کر کے رکھیں اور اس پر 1 کھانے کا چمچ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔
- پھر اس قیمے کو اسکیورز کے گرد لمبے کباب کی شکل میں لگائیں۔
- فرائنگ پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے چکن اسکیورز رکھیں اور چاروں طرف سے فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاد اور رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

فیتوچینی الفریڈو

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

سوس کے لیے:

لونگ	2 عدد
دودھ	2½ کپ
مکھن	4 کھانے کے چمچ
میدہ	5 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
جائفل	حسب ضرورت
کالی مرچ	حسب ضرورت

فیتوچینی الفریڈو کے لیے:

ڈرائی پاستا	12 اونس
لہسن جوے (چوپڈ)	2 عدد
موزریلا چیز	½ کپ
پارسلے (چوپڈ)	¼ کپ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

سوس کے لیے:

- ایک پین میں درمیانی آنچ پر مکھن پگھلائیں اور میدہ مکس کر لیں۔
- اب جائفل اور لونگ شامل کر کے دو منٹ پکائیں پھر دودھ شامل کریں۔
- اس کے بعد نمک اور کالی مرچ مکس کر کے الگ رکھ لیں۔
- ایک باؤل پانی میں نمک ملائیں اور پھر پاستا ڈال کر پکائیں۔
- اس دوران ایک بڑے پین میں زیتون کا تیل گرم کر کے لہسن فرائی کریں۔
- اس میں سوس اور ایک کپ پاستا کا پانی شامل کریں۔
- پاستا 80 فیصد تیار ہو جائے تو اسے سوس میں شامل کر کے سوس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر چیز اور پارسلے چھڑک کر سرو کریں۔

وائٹ مٹن

شیف عمارہ نعمان

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

اجزا

مٹن (اُبلا ہوا)	750 گرام	زیرہ (پسا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (سلائس میں کٹی)	6-5 عدد	لہسن (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
دودھ	1/3 کپ	کریم	4 کھانے کے چمچ
آئل	¼ کپ	کالی مرچ (پسی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
		نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے لہسن فرائی کر لیں۔
- اب اس میں زیرہ، ہری مرچ شامل کر کے مزید ایک منٹ پکائیں۔
- پھر اُبلا ہوا گوشت شامل کریں، اس کے بعد کریم اور دودھ ملا کر پانچ منٹ پکائیں۔
- آخر میں کالی مرچ ڈال کر مکس کر لیں۔
- روٹی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

omroc®
Glassware
ALL NEW
Supreme
Goblet 280ml
WORLD CLASS
EXPORT QUALITY
Export Quality
Diamond
Cassandra
Floral
Plain
119 - D Model Town Lahore. Tele # (042) 111343536 www.tariqglass.com

شیف
انجم آفند

ہاٹ چلی چکن ونگز

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 55-60 min
Serves: 2-3

اجزا

میدہ	½ کپ
مکھن	½ کپ
ہاٹ چلی سوس	½ کپ
چکن ونگز	10 عدد
سرخ شملہ مرچ	½ چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ضرورت
گارلک پاؤڈر	حسب ضرورت

- باؤل میں میدہ، لال شملہ مرچ، نمک مکس کریں۔
- یہ مکسچر چکن ونگز پر لگائیں اور باؤل ڈھانپ کر 90-60 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب مکھن، ہاٹ سوس، کالی مرچ، گارلک پاؤڈر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- مکھن پگھل جائے تو چولہے سے اُتار کر سروِنگ کے لیے رکھ لیں۔
- اب ایک پین میں آئل گرم کر کے چکن ونگز 15-10 منٹ براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- ونگز سروِنگ باؤل میں نکال کر ہاٹ سوس مکسچر شامل کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

شیف انجم آنند

چائنیز نوڈلز

اجزا

چائنیز گوبھی	2 کپ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ کپ
بین اسپراوٹس	1 کپ
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	8اونس
چکن (پکی ہوئی، سلائس)	4اونس
سویا سوس	2-4 کھانے کے چمچ
آئل	3 کھانے کے چمچ
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ایک پین میں آئل اور تل کا تیل ڈالیں۔
- چائنیز گوبھی اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو پانچ منٹ کے لیے فرائی کر لیں۔
- پھر نوڈلز، سویا سوس چکن اور بین اسپراوٹس ڈال کر پکائیں۔
- کیچپ اور سویا سوس کے ساتھ سرو کریں۔

بیٹ روٹ موجیتو

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 15-20 min
Serves: 2

اجزا

چقندر کا رس	100 ملی لٹر
سوڈا واٹر	100 ملی لٹر
پودینہ (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
شہد	2 کھانے کے چمچ
ادرک (چوپڈ)	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچ
آئس کیوبز	حسب ضرورت

ترکیب

- لیموں کا جوس، شہد، چقندر کا رس اور سوڈا واٹر مکس کر لیں۔
- گلاس میں ادرک، پودینہ اور آئس کیوبز ڈال کر چقندر کا جوس شامل کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔

ایگ سلاد ود یوگرٹ

اجزا

فلنگ کے لیے:

دہی	½ کپ
انڈے (اُبلے ہوئے)	4 عدد
مکھن	2 چائے کے چمچ
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
مایونیز	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

سلاد ڈریسنگ کے لیے:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	1 کپ
دہی	½ کپ
شملہ مرچ/ٹماٹر/کھیرا	1 کپ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- انڈوں کو دو حصوں میں کاٹ کر زردی الگ کر لیں۔
- مکسنگ باؤل میں انڈے کی زردی، دہی، مکھن، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر اور
- مایونیز ملا کر مکس کریں۔

اب اسے کٹے ہوئے انڈوں میں بھر دیں۔

- ایک باؤل میں میکرونی، دہی، شملہ مرچ، کھیرا، ٹماٹر، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ
- مکس کریں۔
- تیار مکسچر کر سرونگ پلیٹ میں ڈالیں اور اُوپر سے انڈے رکھ کر پیش کریں۔

ٹوٹکے

☆......فائن چائنا کراکری سے چائے اور کافی کے داغ ختم کرنے کے لیے بیکنگ سوڈا، لیمن جوس اور کریم آف ٹارٹر مکس کرکے لگائیں۔

☆......اگر شیشے کے دو گلاس ایک دوسرے میں جڑ جائیں تو اندر والے گلاس میں برف ڈال کر باہر والے گلاس کو گرم پانی میں ڈبوئیں۔ گلاس آسانی سے الگ ہو جائیں گے۔

☆......لکڑی کی درازوں کو آسانی سے کھولنے اور بند کرنے کے لیے ان کے ٹریکس پر موم رگڑ دیں۔

☆......روئی کو سفید سرکے میں ڈبو کر خراش یا رگڑ پر لگانے سے جلد کا رنگ کالا نہیں ہوگا اور زخم بھی جلد بھر جائے گا۔

☆......وڈن اسکیورز کو استعمال سے پہلے کم از کم 30 منٹ تک پانی میں ڈبوئیں۔ اس سے یہ استعمال کے دوران جلنے سے محفوظ رہیں گی۔

☆......پسے ہوئے مصالحہ جات ایک سال تک جب کہ ثابت مصالحہ جات 3 سے 5 سال تک اپنا ذائقہ برقرار رکھتے ہیں۔

☆......آئل استعمال کرنے کے لیے ہمیشہ ناپ کر ڈالنے کی عادت ڈالیں۔ اس سے آئل کے استعمال کو کافی حد تک کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

☆......وٹامن سی پکانے سے جلدی ختم ہو جاتا ہے اس لیے ایسی سبزیاں جن میں وٹامن سی پایا جاتا ہے، انھیں کم پانی میں اور کم ٹائم میں پکائیں۔

☆......فرائنگ کے لیے کوشش کریں کہ ہمیشہ کنولا آئل ہی استعمال کریں۔ اس میں سیچوریٹیڈ فیٹس کم ہوتے ہیں اور یہ فرائی کی جانے والی اشیا کے ذائقے کو بھی تبدیل نہیں کرتا۔

☆......باربی کیو کرتے ہوئے گوشت کو چمٹے کی مدد سے ہلائیں کیونکہ کانٹے سے گوشت میں سوراخ ہو جاتے ہیں اور اس میں سے قدرتی جوسز بھی نکل جاتے ہیں۔

شاہی بریانی

زہت اقبال

اجزا

چاول (اُبال لیں)	½ کلوگرام
مٹن	1 کلوگرام
(نرم ہونے تک اُبال لیں)	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	4 عدد
دہی	½ کپ
بریانی مسالا	½ پیکٹ
ادرک، لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت
لیئرنگ کے لیے:	
زعفران ملک	½ چائے کا چمچ زعفران
2 کھانے کے چمچ دودھ میں مکس کریں	
دہی	¼ کپ
بادام + کشمش	1 کپ (آدھا آدھا)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	¼ کپ
پیاز (فرائیڈ)	1 کپ
مکھن (پگھلا ہوا)	¼ کپ
گرم مسالا	½ چائے کا چمچ
(دہی اور گرم مسالا مکس کرلیں)	
پودینہ (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
ادرک (باریک سلائسڈ)	2 کھانے کے چمچ

- آئل گرم کرکے چوپ پیاز کو فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور مٹن شامل کرکے سنہری ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد بریانی مسالا اور دہی شامل کرکے مکسچر کا پانی خشک کریں۔
- اب ٹماٹر شامل کرکے پانی خشک کریں اور گھی الگ ہونے تک پکائیں۔
- ایک بڑے سائز کے پین میں تھوڑا سا گوشت مکسچر ڈالیں، اس پر چاولوں کی تہ لگائیں۔
- باقی اجزاء میں سے آدھے، چاولوں پر پھیلا دیں۔
- گوشت، چاول اور دیگر اجزاء کی دو، دو تہیں لگائیں۔ سب سے اُوپر چاولوں کی تہ لگائیں۔
- اب اسے بند کرکے دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ دم کریں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا ڈال کر بریانی کو اچھی طرح مکس کرلیں۔
- ڈش میں نکال کر فرائی پیاز، بادام اور کشمش سے گارنشنگ کریں۔
- رائتہ اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

شیف طیبہ

میٹ بالز پاستا

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

قیمہ	½ کلوگرام
مرینا سوس	500 گرام
پاستا (ڈبل لیس)	350 گرام
انڈا (پھینٹ لیں)	1 عدد
بریڈ کرمبز	4 کھانے کے چمچ
پیاز (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
چلی پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	فرائنگ کے لیے
پارسلے	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- قیمہ میں بریڈ کرمبز، انڈا، پیاز، نمک، لال مرچ اور ہرا دھنیا مکس کر کے بالز بنالیں۔
- بالز کو گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- مرینا سوس اور چلی پیسٹ ایک ساتھ گرم کریں پھر میٹ بالز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- آخر میں پاستا مکس کر کے اتار لیں۔
- پارسلے سے سجا کر سرو کریں۔

Chef Times March 2018

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز کو ہلکا فرائی کریں پھر اس میں مٹر کے دانے اور تیز پات شامل کر دیں۔
- اب آلو، نمک اور ایک کپ پانی ڈال کر پکائیں۔
- آلو گل جائیں تو تیز پات نکال دیں اور دودھ شامل کر کے بلینڈ کر لیں۔
- اب سوپ کو دوبارہ اُبال آنے تک پکائیں۔
- تیار ہو جانے پر گرم گرم سرو کریں۔

پوٹیٹو اینڈ پیز سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 45-50 min
Serves: 2-3

اجزا

مٹر کے دانے (اُبلے ہوئے)	1 کپ
آلو (کیوبز)	2 عدد
تیز پات	1 عدد
پیاز (چوپڈ)	½ عدد
دودھ	½ کپ
آئل	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

عائشہ خان

چاکلیٹ ڈیلائٹ سوفلے

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

چاکلیٹ (کاٹ لیں)	100 گرام
چاکلیٹ چپس	200 گرام
کافی (تیار)	100 گرام
کریم	1 کپ
کریم (پھینٹی ہوئی)	½1 کپ
ونیلا ایسنس	چند قطرے
آئسنگ شوگر	1 کھانے کا چمچ
مکھن	4 کھانے کے چمچ
جیلاٹن پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
چاکلیٹ (کش)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چاکلیٹ چپس، کافی اور مکھن کو ہلکی آنچ پر مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- 1/2 کپ پھینٹی ہوئی کریم میں جیلاٹن پاؤڈر مکس کر کے چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- باقی کریم میں جیلاٹن والی کریم اور کافی مکس کریں اور ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ چاکلیٹ موس تیار ہے۔
- اب کریم میں ونیلا ایسنس اور آئسنگ شوگر ڈال کر پھینٹ لیں۔
- پارفے گلاس میں چاکلیٹ براؤنی کی تہ لگا کر چاکلیٹ موس ڈالیں۔
- پھر کریم کی تہ لگا کر اوپر چاکلیٹ چھڑک دیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

”تبت سنو میرے چہرے کو خوبصورت اور دلکش
بناتی ہے اور گردوغبار سے محفوظ رکھتی ہے۔“

تبت سنو کا روزانہ استعمال جِلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے جھائیاں،
داغ دھبے دور کرے اور اس کے خاص اجزاء جِلد کو عمر کے اثرات اور
جھُریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھیں۔ بہتر نتائج کے لئے دن میں
اور رات سونے سے پہلے استعمال کیجئے۔

TS/44/2K11

ONLINE SHOPPING

تنزیلہ یوسف

زندگی اس قدر مصروف ہوتی چلی جارہی ہے کہ نئے نئے رجحانات دیکھنے کو مل رہے ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ جب رابطے کے ذرائع بہت محدود تھے۔ ٹیلی فون ایجاد ہوا تو یہ سہولت گھر گھر میسر آگئی جس سے فاصلے گھٹنے لگے۔ پھر موبائل فون آگیا اور فاصلے مزید کم ہوتے گئے۔ اس کے بعد انٹرنیٹ کی سہولت متعارف ہوئی۔ سوشل میڈیا سے عام آدمی کی واقفیت بڑھی۔ اب یہ حال ہے کہ آج کے ترقی یافتہ دور میں سوشل میڈیا کے بغیر زندگی کا تصور بھی محال لگتا ہے۔ تقریباً سبھی شعبہ ہائے زندگی میں اس قدر آسانیاں پیدا ہوچکی ہیں کہ جن کا تصور پچھلی چند دہائیوں میں ممکن ہی نہیں تھا۔

ایجادات بذات خود اچھی یا بری نہیں ہوتیں۔ یہ ہم ہی ہوتے ہیں جو اس کا مثبت یا منفی استعمال کرتے ہیں۔ مثلاً فون رابطے کے لیے متعارف ہوا۔ اس سہولت سے استفادہ کرنے والے ایسے بھی ہیں جو اس کا بے جا استعمال کرکے دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بھی بنتے۔

جدید رجحانات میں ایک نیا رجحان آن لائن خریداری ہے۔ بہت سی کمپنیاں یہ سہولت متعارف کروارہی ہیں کہ جن سے آپ گھر بیٹھے کسی بھی قسم کی خریداری مثلاً کپڑوں، جوتوں سے لے کر فرنیچر تک ہر ضرورت کا سامان، چند لمحوں میں آرڈر کرسکتے ہیں اور گھر بیٹھے منگوا بھی سکتے ہیں۔ کمپنی کا نمائندہ یا ڈلیوری بوائے مطلوبہ سامان بنا کسی ایکسٹرا چارجز کے گھر پر پہنچا دیتا ہے۔ اکثر اوقات

آن لائن خریداری

صرف سہولت نہیں، فراڈ بھی ممکن ہے

ادائیگی نمائندے کو مطلوبہ سامان کی فراہمی کے وقت کی جاتی ہے، جبکہ بعض کمپنیاں کریڈٹ کارڈ یا اے ٹی ایم نمبر لے لیتی ہیں تاکہ رقم کی ادائیگی کے لیے وقت نہ اٹھائی جائے اور گھر بیٹھے یہ کام سہولت سے ہوجائے۔

اس سہولت سے جہاں بہت سے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات بھی سننے اور دیکھنے میں آرہے ہیں۔ آن لائن خریداری کے وقت رقم کی ادائیگی کے لیے انتہائی اہم معلومات جن میں شناختی کارڈ نمبر یا کریڈٹ کارڈ، اے ٹی ایم نمبر اور رہائش سے متعلق معلومات کمپنی کو فراہم کی جاتی ہیں تو یہ معلومات ہیک بھی ہوسکتی ہیں۔ صارف کو اس کا علم بھی نہیں ہوتا اور اکاؤنٹ رقم سے خالی ہوجانے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات گھروں کا بھی صفایا ہوجاتا ہے۔

جاب کرنے والے تو ایک طرف، خاتون خانہ کے لیے بھی بازار میں خریداری کا رجحان کم ہوتا

جدید رجحانات میں ایک نیا رجحان آن لائن خریداری ہے جن سے آپ گھر بیٹھے کسی بھی قسم کی خریداری مثلاً کپڑوں، جوتوں سے لے کر فرنیچر تک ہر ضرورت کا سامان، چند لمحوں میں آرڈر کرسکتے ہیں اور گھر بیٹھے منگوا بھی سکتے ہیں۔

جارہا ہے۔ آن لائن خریداری کا ٹرینڈ چل نکلا ہے اور ہر گزرتے دن کے ساتھ یہ رجحان وبا کی صورت اختیار کرتا جارہا ہے۔ اس کے منفی پہلوؤں میں آن لائن فراڈ سرفہرست ہے۔

اکثر اوقات ایک خاتون جب آن لائن خریداری کرتی ہے تو وہ دوسری خاتون کو بھی قائل کرتی ہے کہ میں نے فلاں فلاں آن لائن خریداری سنٹر سے کپڑوں یا دیگر سامان کی خریداری کی ہے۔ سننے والی خاتون بنا کسی تحقیق کے خود بھی فوراً ان اشیاء کا آرڈر اسی ادارے کو دے دیتی ہے۔ اس کے نتیجے میں فراڈ کی خبریں سامنے آتی ہیں۔ دکھایا کچھ جاتا ہے اور ڈلیوری کسی اور معیار کی ہوتی ہے۔ اکثر ایسی اشیاء بھی ڈلیور کردی جاتی ہیں جو صارف نے آرڈر ہی نہیں کی ہوتیں۔ یا گھٹیا کوالٹی کا مال بھجوا دیا جاتا ہے۔ کیش آن ڈلیوری کی صورت میں پارسل پہنچنے پر رقم ہر صورت ادا کرنی پڑتی ہے۔ خود سے دیکھ بھال کر خریداری کرنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے انسان معیاری چیز خریدتا ہے۔ مگر آن لائن خریداری میں یہ سہولت میسر نہیں ہوتی جس کے باعث دھوکے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

شوہر یا بیوی کا انداز محبت بعض اوقات تنقیدی قسم کا ہوتا ہے۔ ایسے لوگ ہر چیز کو منظم اور اس کی اصل صورت میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ یہاں تک کہ کتاب کو بک شلف سے ادھر اُدھر دیکھ کر بھی ان کی طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔ یہ لوگ روایات یا معاشرتی اقدار کو تھامے رکھنا چاہتے ہیں اور عموماً دماغ سے بولتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی اکثریت رہن سہن میں اعلیٰ معیار رکھتی ہے۔ لیکن ان میں کینہ پروری کا عنصر بھی ہوتا ہے اور بہت جلدی جلن یا حسد جیسے جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ جیون ساتھی کو اپنی مرضی کے مطابق دیکھنا چاہتے ہیں اور ہر وقت اسے قابو میں رکھنے کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔

یہ زندگی کو زیادہ سے زیادہ پر جوش اور پُر لطف طریقے سے گزارنے کی جستجو میں رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ تھوڑے تصور پسند بھی ہوتے ہیں اور اپنے خوابوں کی الگ دنیا سجا لیتے ہیں۔

ایسے لوگ انا پرست اور بہت حد تک خود غرض قسم کے واقع ہوتے ہیں۔ ان کے لیے اپنے شریک حیات کی بات کو اہمیت دینا یا اس کے موقف کو سننا مشکل ہوتا ہے۔ ہمیشہ اپنی ضد پر اڑے رہتے ہیں اور معمولی باتوں پر تیغ پا ہو کر انتہائی اقدام اُٹھانے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ انھیں اپنی حق تلفی کسی صورت برداشت نہیں ہوتی اور اپنے تحفظ کے لیے ہر وقت چوکنا رہتے ہیں۔

عاجزانہ رویہ

یہ لوگ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کے کم ہی قائل ہوتے ہیں۔ جب مصیبت سر پر پڑتی ہے تو پھر اس کے حل کا سوچتے ہیں۔ کوئی بھی نیا قدم اُٹھاتے وقت متذبذب رہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اعتماد کی کمی کا شکار ہوتے ہیں اور زندگی کے بہت سارے معاملات میں خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ تاہم اپنے شریک زندگی کی بات کو تحمل سے سنتے ہیں۔ ان کے مزاج میں عاجزی اور بردباری کا عنصر بہت نمایاں ہوتا ہے۔

اپنا رویہ بدلیں

نا قدانہ، شدت پسندانہ اور عاجزانہ انداز محبت اختیار کرنے والے جوڑوں کو ازدواجی زندگی بہتر بنانے کے لیے توجہ کی ضرورت ہے۔ کیوں کہ ان میں اور بھی کئی منفی عادات موجود ہوتی ہیں۔ ایسے جوڑے اکثر اوقات ایک دوسرے پر ہاتھ بھی اُٹھا لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ لوگ اپنا بہت سا وقت بحث وتکرار میں برباد کر دیتے ہیں۔ جب کہ عاجزانہ انداز محبت اختیار کرنے والے جوڑے زندگی کی تیز رفتاری کا مقابلہ نہیں کر پاتے اور دوسروں سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اگر آپ عاجزانہ انداز محبت رکھتے ہیں تو یہ آپ کی شخصیت کو آہستہ آہستہ بالکل تباہ کر دے گا۔ بہادری سے اپنے موقف کی وضاحت کرنا سیکھیں۔ اتنے سیدھے نہ بنیں کہ لوگ آپ کو بے وقوف خیال کرنے لگیں۔ ہر بار یہ کہہ کر اپنے اندر کی آواز کو مت دبائیں کہ میں پھر کبھی اس موضوع پر بات کرلوں گا۔ عاجزی ایک حد تک اچھی چیز ہے لیکن حد سے زیادہ ہونے کی صورت میں دوسرے لوگ آپ کو نظر انداز کرنے لگیں گے۔ خواہ وہ آپ کی شریک زندگی ہی کیوں نہ ہو۔

Mohabbat

محبت

بغیر دودھ والی چائے

دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے

چائے پینے سے دل کی بیماری اور اسٹروک کا خطرہ کم ہو سکتا ہے لیکن صرف اس چائے سے جس میں دودھ شامل نہ کیا گیا ہو۔

برلن یونیوسٹی میں کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ چائے سے خون کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے اور شریانیں زیادہ لچکدار ہوتی ہے۔ تاہم اگر اس چائے میں دودھ ملا دیا جائے تو پھر اس کی امراض قلب سے بچانے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ مذکورہ ادارے کی کار ڈیالوجسٹ نے کہا ہے کہ سادہ چائے پینے سے جو فوائد ہوتے ہیں اس میں دودھ کی شمولیت سے پانی پھر جاتا ہے۔ ان کی ٹیم نے تحقیق کے دوران معلوم کیا ہے کہ دودھ میں موجود کیسین (Caseines) نام کے پروٹین چائے میں پائے جانے والے کیٹے چن (Catechins) مرکبات کی مقدار کو کم کر دیتے ہیں۔ چائے میں موجود یہ کیپاؤنڈز دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

یورپین ہارٹ جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیقی رپورٹ میں ریسرچرز نے کہا ہے کہ اس سے یہ وضاحت بھی ہوتی ہے کہ برطانیہ میں جہاں دودھ والی چائے ہی عام طور استعمال کی جاتی ہے ایسی چائے پینے کے باوجود امراض قلب اور اسٹروک کی شرح میں کوئی کمی دیکھنے میں کیوں نہیں آتی۔ ریسرچرز نے اپنی تحقیق کے لیے کھولتے ہوئے پانی میں چائے کی پتیوں کو جوش دے کر دودھ ملائے بغیر اسے 16 صحت مند خواتین کو پلایا۔ اس کے بعد الٹرا ساؤنڈ استعمال کرتے ہوئے چائے پینے سے پہلے اور اس کے دو گھنٹے کے بعد بازو کی ایک شریان کی کارکردگی کی پیمائش کی گئی جس میں دیکھا گیا کہ سادہ چائے کے استعمال سے شریانیں پھیل گئی ہیں اور خون کا بہاؤ بہتر ہو گیا ہے جبکہ چائے میں دودھ شامل کرنے سے شریان میں پھیلاؤ نہیں دیکھا گیا۔

اسی قسم کی تجربات چوہوں پر بھی کیے گئے۔ انہیں جب کالی چائے دی گئی تو ان کے جسم میں نائٹروجن ایسڈ کی مقدار زیادہ ہو گئی جس سے خون کی نالیاں پھیلتی ہیں لیکن دودھ والی چائے سے یہ اثر ختم ہو گیا۔

چائے کینسر سے تحفظ فراہم کرنے میں بھی کردار ادا کرتی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج اس مہلک مرض پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر اسٹانگل نے خیال ظاہر کیا ہے کہ دودھ چونکہ چائے کے اجزاء کی حیاتیاتی کارکردگی کو تبدیل کر دیتا ہے، اس لیے بہت ممکن ہے کہ چائے سے رسولی کی افزائش جس طرح رک سکتی ہے چائے میں دودھ شامل کرنے سے وہ فائدہ حاصل نہ ہو سکے۔

اورنج چیز کیک

ترکیب

- انڈے کی زردی، سفیدی اور کریم تینوں چیزیں الگ الگ پھینٹ لیں۔
- اب کریم چیز اور زردی کو ایک ساتھ پھینٹیں اور چینی ملائیں۔
- جیلیٹن کو گرم پانی میں حل کر کے اورنج جوس مکس کریں۔
- کریم اور سفیدی کو کریم چیز والے مکسچر میں فولڈ کرلیں۔
- کیک کے پین میں مکھن لگانے کے بعد کرشکٹ کا چورا ڈال کر دبالیں۔
- اب کریم چیز والا مکسچر ڈال کر 6-4 گھنٹے کے لیے فریج میں ٹھنڈا کرلیں۔
- اورنج سلائس کو کناروں پر ڈیکوریٹ کریں۔

اجزا

کریم چیز	4 اونس	جیلیٹن	2 کھانے کے چمچ
انڈے کی زردی	3 عدد	اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ
انڈے کی سفیدی	2 عدد	آئسنگ شوگر	4 کھانے کے چمچ
کریم (پھینٹی ہوئی)	2 کپ	مکھن	2 کھانے کے چمچ
بسکٹ کا چورا	2 کپ		

ایپل ساس اینڈ براؤنی کیک

ایپل ساس اینڈ براؤنی کیک

اجزا

ایپل جوس	250 گرام	اخروٹ (چوپڈ)	½ کپ
کوکو پاؤڈر	45 گرام	ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
میدہ	¾ کپ	بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
چینی	1/3 کپ	بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچ
ڈارک چاکلیٹ چپس	¼ کپ	پاؤڈر شوگر	ڈسٹنگ کے لیے

Preparation Time: 25-30 min
Cooking Time: 1 hour 40 min
Serves: 3-4

ترکیب

- ایک باؤل میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا مکس کرلیں۔
- دوسرے باؤل میں باقی کے اجزا مکس کرلیں۔
- اب ان سب کو یکجا کرکے کیک کی ڈو تیار کرلیں۔
- اب بیٹر کو بیکنگ پین میں ڈال کر پہلے سے 350°F پر گرم اوون میں
- تیس منٹ بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر پین سے نکال کر ٹھنڈا کرلیں۔
- پاؤڈر شوگر سے ڈسٹ کرکے سرو کریں۔

بادام دودھ

اجزا

ٹھنڈا دودھ	3 کپ
بادام	10 عدد
ونیلا آئس کریم سکوپ	1 عدد

ترکیب

- اب بادام اور ایک کپ ٹھنڈا دودھ بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں۔
- پھر باقی دودھ اور ونیلا آئس کریم شامل کر کے دوبارہ بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاسز میں ڈال کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

ایپل ڈرائی فروٹ شیک

اجزا

سیب (کاٹ لیں)	1 عدد
دودھ	2 کپ
پستہ اور بادام (چوپڈ)	3 کھانے کے چمچ
شہد	2 کھانے کے چمچ
آئس کیوبز	حسب ضرورت

ترکیب

- سیب، پستہ، بادام اور آدھے دودھ کو اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- پھر شہد، بقیہ دودھ اور آئس کیوبز ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 15-20 min
Serves: 2

اجزا

کریم چیز	150 گرام	پانی	¼ کپ
کریم (پھینٹی ہوئی)	300 گرام	انڈے	2 عدد
جیلٹن	15 گرام	چینی	6 کھانے کے چمچ
کنڈینسڈ ملک	150 گرام	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں چار کھانے کے چمچ چینی پگھلائیں اور مٹن کے سانچوں میں ڈال دیں۔
- دوسرے پین میں پانی ڈال کر جیلٹن کو ہلکی آنچ پر گھولیں۔
- انڈوں کی سفیدی میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹ لیں۔
- پھر اس میں لیموں کا رس شامل کریں۔
- ایک باؤل میں کنڈینسڈ ملک اور زردی مکس کر لیں۔
- الگ پیالے میں کریم پھینٹ لیں پھر کریم چیز، جیلٹن اور دونوں باؤلز کا آمیزہ ملا کر مٹن کے سانچوں میں بھر لیں۔
- اب اسے چند گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

Shakes N Cakes

نٹیلا چاکلیٹ کیک

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

اجزا

میدہ	1 کپ	اخروٹ کی گری	½ کپ
نٹیلا چاکلیٹ	½ 1 کپ	مارجرین یا مکھن	½ کپ
چینی (پسی ہوئی)	1 کپ	انڈے	3 عدد
فریش کریم	1 کپ	بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔
- مکسنگ باؤل میں میدہ، چینی، انڈے، مارجرین اور آدھا کپ نٹیلا چاکلیٹ ڈالیں۔
- اس مکسچر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔
- تیار مکسچر کو گریس کیے ہوئے کیک پین میں ڈال کر پہلے سے $180^{\circ}C$
- پر گرم اوون میں تیس منٹ بیک کریں۔
- ٹھنڈی کریم کو پھینٹ کر اس میں نٹیلا چاکلیٹ پھینٹ لیں۔
- کیک کو اوون سے نکال کر ٹھنڈا کریں اور اس پر نٹیلا کریم ڈال دیں۔
- اخروٹ کی گری سے سجا کر سرو کریں۔

سار کریم کیک

اجزا

بیکنگ پاؤڈر — 1½ چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا — 1½ چائے کا چمچ
نمک — ¾ چائے کا چمچ
ونیلا — 1½ چائے کا چمچ

لائٹ براؤن گلیز:
مکھن — ¼ کپ
چینی (پاؤڈر) — 2 کپ
ونیلا ایسنس — 1 چائے کا چمچ
دودھ — 2 کھانے کے چمچ

فلنگ
براؤن شوگر — ½ کپ
اخروٹ (چوپڈ) — ½ کپ
سبز الائچی — 1½ چائے کے چمچ

کیک:
میدہ — 3 کپ
چینی — 1½ کپ
مکھن — ¾ کپ
سار کریم — 1½ کپ
انڈے — 3 عدد

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزا باؤل میں مکس کر لیں۔
- دوسرے باؤل میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملا لیں۔
- باؤل میں چینی، 3/4 کپ مکھن، 1/2 1 چائے کا چمچ ونیلا اور انڈے بیٹر سے اچھی طرح
- بیٹ کریں پھر میدہ مکسچر میں سار کریم بیٹ کریں۔
- باقی مکھن پین میں گرم کریں اور 6 کھانے کے چمچ فلنگ مکسچر شامل کریں۔
- کیک مکسچر اور فلنگ کو گریس کیے ہوئے کیک پین میں ڈالیں اور پہلے سے 350C پر گرم
- اوون میں ایک گھنٹہ بیک کریں۔ تیار ہونے پر کیک، پین سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب ایک پین میں 1/4 کپ مکھن درمیانی آنچ پر لائٹ براؤن کر لیں۔
- پھر اسے چولہے سے اتار کر شوگر پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ ونیلا اور دودھ شامل کریں۔
- گلیز تیار ہو جائے تو کیک پر ڈال کر دیں۔ گارنشنگ کے بعد چائے کے ساتھ سرو کریں۔

آئس کریم سوڈا شیک

اجزا

دودھ	1 لٹر
کریم	1 کپ
پستہ آئس کریم	1 کپ
کنڈینسڈ ملک	4 کھانے کے چمچ
آئس کریم سیرپ	4 کھانے کے چمچ
الائچی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
چائنا گراس پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
(ایک کپ پانی میں ملالیں)	

ترکیب

- آئس کریم، دودھ، کریم، کنڈینسڈ ملک اور آئس کریم سیرپ کو بلینڈ کرلیں۔
- چائنا گراس پاؤڈر کو جیلی کی طرح بنا کر کیوب کی شکل میں کاٹ لیں۔
- آئس کریم سوڈا شربت کو چائنا گراس اور پستہ بادام کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 15-20 min
Serves: 2

کیک ود کریم چیز فراسٹنگ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 2-3

اجزا

کیک کے لیے:

آئل	½ 1 کپ
چینی	2 کپ
میدہ	2 کپ
گاجر (کش کی ہوئی)	3 کپ
ونیلا ایسنس	2 چائے کے چمچ
بیکنگ سوڈا	2 چائے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
دار چینی (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

فراسٹنگ کے اجزاء:

مکھن	½ کپ
کریم چیز	1 کپ
آئسنگ شوگر	4 کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- ایک باؤل میں انڈے، آئل، چینی اور دو چمچ ونیلا ایسنس ڈال کر بیٹ کرلیں۔
- پھر میدہ، بیکنگ سوڈا، بیکنگ پاؤڈر نمک، دار چینی مکس کریں۔
- اس کے بعد گاجریں مکس کرکے مکسچر کیک پین میں ڈالیں۔
- اب اسے پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 45-40 منٹ بیک کریں۔
- تیار ہونے پر نکال کر ٹھنڈا کرلیں۔

فراسٹنگ کے لیے:

- تمام اجزاء کو اچھی طرح بیٹ کرکے کریمی بنالیں۔
- اب کیک کو پائپنگ بیگ سے فراسٹ کرلیں اور کچھ دیر فریج میں ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

ترکیب

- بلینڈر میں دودھ، چاکلیٹ آئس کریم، آئس کیوبز اور چاکلیٹ ایسنس ڈال کر بلینڈ کرلیں۔
- سرونگ گلاسز میں چاکلیٹ چپس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ڈبل چاکلیٹ سپیشل

اجزا

دودھ	1 کپ
وائٹ چاکلیٹ چپس	½ کپ
آئس کیوبز	1 کپ
چاکلیٹ آئس کریم	14سکوپ
چاکلیٹ ایسنس	چند قطرے

مقابر آج بھی مالے میں واقع ہیں۔

پاکستان سے جانے والے سیاحوں کو مالدیپ پہنچنے پر تیس دن کے لیے ویزا دے دیا جاتا ہے جس کی دوبارہ توثیق بھی کی جاسکتی ہے۔

کراچی سے مالدیپ کے دارالحکومت مالے کے لیے ہوائی سفر کا کرایہ تقریباً 50000 روپے ہوتا ہے۔ مالدیپ کی کرنسی روفیہ ہے جو تقریباً ساڑھے چھ پاکستانی روپے کے برابر ہے۔

سیاحت

مالدیپ کا سب سے بڑا جزیرہ ''جن'' ہے جو لاموصوبے پر واقع ہے جبکہ سب سے چھوٹا جزیرہ ''راکیدھو'' ہے جو دارالحکومت مالے سے 29 کلومیٹر کے فاصلے پر ''واویو'' نامی مرجانی جزیرے پر واقع ہے۔ مالدیپ میں سیاحوں کے لیے پرکشش ترین مقام ''نیشنل میوزیم'' ہے جس میں سری لنکن، عرب اور مقامی ثقافت کے فن پارے رکھے ہیں۔ دیگر قابل دید مقامات میں سلطان پارک، اسلامک سنٹر، سنہری مرکزی جامع مسجد، ''متھی موج'' یعنی پرانا صدارتی محل جسے اب سپریم کورٹ کے لیے

وقف کردیا گیا ہے اور ''میدھوزیارائے تکو'' یعنی ابوالبرکات بغدادی کا مقبرہ شامل ہیں۔

مالدیپ اپنے معتدل موسم، نیلی سمندری جھیلوں، ریتلے ساحلوں، چھوٹے چھوٹے پرسکون جزیروں اور زیرآب خوبصورت تفریح گاہوں کی بدولت سیاحوں کے لیے خاص کشش کا باعث ہے۔ مالدیپ میں تقریباً 19 تفریح گاہیں (Resorts) ہیں جہاں سیاحوں کو ہر طرح کی سہولت حاصل ہے۔ یہاں کی بہترین تفریح گاہ مالے میں بنا مصنوعی ساحل سمندر ہے۔ یہ خاص طور سے ان لوگوں کے لیے پسندیدہ جگہ ہے جو تیراکی کے شوقین ہیں۔

جزیروں کے مابین آمدورفت کے لیے ''دھونی'' (مقامی ساختہ خاص طرز کشتی) اور سپیڈ بوٹ سے لے کر سی پلین (سمندری ہوائی جہاز) تک ہر طرح کی سہولت دستیاب ہے۔

آبی کھیلوں اور سکوباڈائیونگ کے علاوہ مالدیپ کی سب سے اہم اور قابل ذکر تفریح زیرآب سیاحت ہے جو ''وہیل آبدوز'' کے ذریعے کروائی جاتی ہے۔ یہ دنیا کی سب سے بڑی مسافر آبدوز ہے جو مسافروں کو سطح آب سے ڈیڑھ سو فٹ نیچے تک لے جاسکتی ہے۔

چاول اور مچھلی یہاں کے لوگوں کی عام غذا ہے۔ سبزیاں بہت کم کھائی جاتی ہیں۔ کھانے کے بعد لوگ پان چباتے ہیں جسے ''فوہ'' کہتے ہیں۔ پرانے لوگ حقے سے مشابہ ''گدوگدا'' پیتے ہیں۔ چوپایوں کا گوشت صرف خاص مواقع پر کھایا جاتا ہے۔ لوگوں کا پسندیدہ اور عوامی مشروب ''را'' ہے جو ناریل کے گودے سے بنتا ہے۔

مالدیپ کا سب سے بڑا جزیرہ ''جن'' ہے جو لاموصوبے پر واقع ہے جبکہ سب سے چھوٹا جزیرہ ''راکیدھو'' ہے جو دارالحکومت مالے سے 29 کلومیٹر کے فاصلے پر ''واویو'' نامی مرجانی جزیرے پر واقع ہے۔

مالدیپ سطح سمندر سے صرف چند میٹر بلند ہے۔

یہاں کے تمام جزیرے دراصل زیرآب اگنے اور نشوونما پانے والی مونگے کی کالونیاں ہیں جو ہزاروں لاکھوں سال میں بڑھ کر بڑی بڑی چٹانوں کی شکل اختیار کرگئیں۔ ان چٹانوں کے جن حصوں نے ابھر کر پانی سے سر نکالا، وہ جزیرے بن گئے۔ ایسی زیرآب ایک چٹان سے ابھرنے والے چھوٹے بڑے جزائر کے ایک گروہ کو مرجانی جزیرہ کہتے ہیں۔ مالدیپ کا دارالحکومت مالے بھی تین جزیروں مالے، ولنگلی اور ہل ہلے پر مشتمل ہے۔ ہل ہلے جزیرہ مالے سے صرف دو میل کی دوری پر واقع ہے اور اتنا چھوٹا ہے کہ اس پر صرف ہوائی اڈہ ہی تعمیر کیا جاسکا۔

مالدیپ میں چوپائے نہیں پائے جاتے اس وجہ سے عیدالاضحیٰ پر عام قربانی بھی نہیں ہوتی۔

مالدیپ دنیا کا واحد ملک ہے جہاں زیر سمندر ریستوران پائے جاتے ہیں۔

یہاں کا معیاری وقت پاکستان کے برابر ہے۔

Maldive

سحرانگیزجزائر کی سرزمین

عائشہ عمران ممتاز

دنیا میں بہت سی ایسی خوبصورت جگہیں موجود ہیں جو اپنے سحر انگیز نظاروں اور دل فریب قدرتی مناظر کی بدولت کرہ ارض کے طول و عرض سے سیاحوں اور قدرت کی رعنائیوں کے دلدادہ لوگوں کو اپنی طرف کھینچ لیتی ہیں۔ کہیں بلند و بالا پہاڑ اور فلک بوس چوٹیاں سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنتی ہیں تو کہیں صحرا کا ایک لامتناہی سلسلہ انھیں قدرت کی صناعی کی داد دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔ کہیں وہ آسمان سے باتیں کرتی آبشاروں کا منظر آنکھوں میں بساتے ہیں تو کہیں حد نگاہ تک پھیلے خوشبودار پھولوں سے مشام جاں کو معطر کرتے ہیں۔ ایسے ہی رنگین قدرتی نظاروں سے آراستہ سرزمین ہے مالدیپ۔

دنیا کے نقشے پر نظر دوڑائیں تو آنسو جیسے سری لنکا کے نقشے کے بائیں جانب بے ترتیب نقطوں کی دو قطاریں نظر آئیں گی۔ یہی وہ سحر انگیز سرزمین ہے جس کے چپے چپے میں قدرت نے حسن و دلکشی بھر دی ہے۔ یہ ہے ڈوبتے ابھرتے جزیروں کا دیس مالدیپ جو اپنی منفرد جغرافیائی ساخت کے باعث دنیا کے خوبصورت ترین سیاحتی مقامات میں شامل کیا جاتا ہے۔

مالدیپ کا نام

مالدیپ کا لفظ سنسکرت کے لفظ "مالا دیپا" سے نکلا ہے جس کا مطلب "جزائر کا گجرا" یا "جزائر کا ہار" ہے۔

تاریخ

گیارہ سو نوے جزائر پر مشتمل مالدیپ رقبے اور آبادی کے لحاظ سے ایشیا کا سب سے چھوٹا ملک ہے۔ یہ قدرتی طور پر چاروں اطراف سے پانی میں گھرا ہوا ہے۔ یوں تو اس مملکت کی حدود لگ بھگ نوے ہزار مربع کلومیٹر پر محیط ہیں لیکن خشکی پر مشتمل رقبہ صرف دو سو اٹھانوے مربع کلومیٹر ہے۔ اور محض دو سو جزائر پر ہی انسانی آبادی پائی جاتی ہے۔ گویا یہ واحد ملک ہے جس کا ننانوے فیصد رقبہ پانی پر اور بقیہ ایک فیصد خشکی پر مشتمل ہے۔ وہ بھی زمین نہیں بلکہ سطح آب سے جھانکتی مرجانی یا مونگے کی چٹانیں (Atolls) ہیں جنھوں نے سطح سمندر پر نمودار ہو کر چھوٹے بڑے جزائر کی شکل اختیار کر لی۔ گویا کائنات تخلیق کرنے کے بعد جو فالتو ملبہ بچا، وہ خالق کائنات نے بحر ہند میں پھینک دیا اور یوں بیچ سمندر یہی نوع انسان کا منفرد مسکن معرض وجود میں آ گیا۔

جمہوریہ مالدیپ اسلامی مملکت ہے اور سعودی عرب کے بعد دنیا کا واحد ملک جس کی سو فیصد آبادی مسلمان ہے جبکہ یہاں کے قانون کے مطابق کسی بھی غیر مسلم کو مالدیپ کا شہری بننے کا حق حاصل نہیں گویا اس قانون کی وجہ سے مالدیپ کی تمام آبادی ہمیشہ مسلمانوں پر ہی مشتمل ہو گی۔ مشہور سیاح ابن بطوطہ کے مطابق اہل مالدیپ میں اس مذہبی انقلاب کا سبب ایک عرب ملاح ابوالبرکات بغدادی کی تعلیمات ہیں جو تیرھویں صدی میں یہاں آئے۔ تاہم مالدیپ کی مستند روایات کے مطابق عوام کے قبول اسلام کا سبب تبریز کے فارسی صوفی یوسف شمس تھے۔ ان دونوں بزرگوں کے

علامتی نشان	دو مچھلیاں
عنصر	پانی
کلیدی معیار/خوبی	تغیر پذیر
حاکم سیارہ	نیپچون، مشتری
موافق بروج	جدی، سرطان، عقرب، ثور
اعداد	تین، سات، بارہ، سولہ، اکیس
دن	پیر، جمعرات
مبارک رنگ	جامنی، سمندری سبز، بنفشی
پتھر	روبی، مون اسٹون، زمرد

برج حوت

19 فروری-20 مارچ

مشہور شخصیات

بشریٰ انصاری، جسٹن بیبر، جارج واشنگٹن، سٹیو جابز، مصطفیٰ کمال اتاترک، محسن خان، ہرشل گبز، عامر خان، ششی کپور، آئن سٹائن، سر ولیم ہنری، حنیف راے، ابن بطوطہ، عاطف اسلم، گورباچوف، شاہد آفریدی، یوری گاگرین، رونالڈینیو، میر شکوہ، الیگزینڈر گراہم بیل۔

حوت مرد

حوت مرد حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ رومانی مزاج رکھتے ہیں اور ہر چیز میں رومانیت تلاش کر لیتے ہیں۔ ان کو مذہب سے بہت لگاؤ ہوتا ہے۔ یہ عملی زندگی میں نظم وضبط کے پابند ہوتے ہیں لہٰذا مذہبی حدود کی پابندیاں بھی کرتے ہیں۔ ان کو دوسروں کی خدمت کرنے یا ان کے کام آنے کا شوق ہوتا ہے۔ اس برج کو ایثار، قربانی کا برج بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ لوگ عشق میں انتہا پسند ہوتے ہیں اور اپنے آئیڈیل کے متلاشی رہتے ہیں۔ یہ اپنی محبوبہ میں بے انتہا خوبیاں دیکھنا چاہتے ہیں اور دلچسپ بات یہ کہ ان کو اپنے محبوبہ میں ہر وہ خوبی نظر بھی آجاتی ہے جو یہ چاہتے ہیں۔ کیوں کہ وہ اس کے گرد اپنے تصورات کا جال بن دیتے ہیں۔ ان میں بغض وکینہ جیسی منفی خصوصیات کا دور دور تک نشان نہیں ہوتا تاہم اگر ان کے سامنے کوئی غلطی کردے تو یہ اسے ٹوکنے سے رہ نہیں سکتے۔

دوسروں پر اعتماد اور بھروسا کرنے کے علاوہ یہ خود بھی انتہائی بااعتماد اور قابل بھروسہ ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی شخصیت کا ایک انتہائی مثبت پہلو یہ ہے کہ یہ دوسروں کی خدمت کرتے وقت اپنی خداداد صلاحیتوں کا بھرپور استعمال کرتے ہیں۔ اگر ان کی ذات کے منفی پہلوؤں کی بات کی جائے تو یہ بہت جلد اشتعال میں آجاتے ہیں۔ ان کا غیض وغضب شاید ہی کوئی سہہ سکے۔ اسی وجہ سے انھیں نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ حد درجہ جذباتی اور ہر وقت مایوسی میں مبتلا رہنے کے علاوہ انھیں یہ وہم بھی ہوتا ہے کہ کوئی ان کی ذات سے ناجائز فائدہ اٹھا رہا ہے۔ ناکامی برداشت کرنا ان کے لیے خاصا مشکل ہوتا ہے۔

حوت عورت

حوت عورت اپنے حلقہ احباب اور گردوپیش میں بے حد مقبول ہوتی ہے۔ وہ بہت نرم خو اور رقیق القلب ہوتی ہے، دوسروں سے عام معاملات میں تنازعات مول نہیں لیتی اور نہ کسی جوڑ توڑ میں خود کو ملوث کرتی ہے۔ وہ عملی جنگ سے زیادہ نظریاتی جنگ کو پسند کرتی ہے۔ بہترین منصوبے بنا سکتی ہے لیکن بدقسمتی سے خود ان پر عمل نہیں کر پاتی۔ کیوں کہ ان میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ یہ زندگی کی حقیقتوں کو قبول کرنے سے ڈرتی ہیں اور خود کو کسی امتحان میں نہیں ڈالتیں۔ حوت عورت بہت جلد اپنے ماحول کا اثر قبول کر لیتی ہے۔ اسے جو ماحول بھی میسر آجائے خود کو اس کے مطابق ڈھال لیتی ہے۔ انہیں اپنے گھر کے علاوہ کہیں اطمینان اور یکسوئی حاصل نہیں ہوتی۔ وہ گھر بھی وسیع اور کشادہ پسند کرتی ہے۔

حوت خواتین دوسروں کی بے غرض مدد کر کے خوشی محسوس کرنے والی ہوتی ہیں۔ قربانی اور ایثار کے جذبات کے تحت دوسروں کی مدد کے مواقع تلاش کرتی رہتی ہیں اور بغیر مطلب اور غرض کے دوسروں کے کام آتی ہیں۔

حوت خواتین بے پناہ حسین اور بلا کی پرکشش ہوتی ہیں۔ اپنی مقناطیسی شخصیت کے ذریعے دوسروں کی توجہ فوراً اپنی جانب مبذول کر لیتی ہیں۔ یہ تخیل پسند اور صاف گو ہوتی ہیں اس لیے ہر بات برملا کہہ دیتی ہیں۔ یہ گھریلو ذمہ داریوں کو بھی بڑی خوش اسلوبی سے انجام دیتی ہیں اور اس مقصد کے لیے اپنے بہت سے جذبات کی قربانی دے سکتی ہیں۔ وفا شعار بیوی، رومانی اعتبار سے پرسکون اور پراعتماد ہونے کے باعث رفیق حیات کی طرف سے بہت توجہ اور پیار پاتی ہیں۔ ان کے منفی پہلوؤں میں یہ دل کی بھڑاس فوری طور پر نکالنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو آنسو بہا کر تسکین پانے کی کوشش کرتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ذرا ذرا سی بات پر آنسو بہانے لگ جاتی ہیں۔

حوت کے لغوی معنی مچھلی کے ہیں۔ حوت کی یہ اصطلاح شاید اس لیے ان لوگوں کے لیے وضع کی گئی ہے کہ یہ لوگ اپنی ذات میں مچھلیوں سے بہت مماثلت رکھتے ہیں۔ حوت افراد اگر آپ کو کسی بینک میں ملازمت کرتے نظر آئیں تو یہ بہت حیرت کی بات ہوگی۔ ہاں اگر یہ لوگ آرٹ گیلریوں یا میوزک ہاؤسز میں دکھائی دیں تو ذرا بھی تعجب کی بات نہیں۔ زندگی کے ان چشموں میں اگر جال لگایا جائے تو مچھلیوں کی بڑی تعداد مل سکتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ کہ حوت افراد کے اندر اقتدار، جاہ اور رتبے وغیرہ کی طمع نہیں ہوتی۔ حوت لوگ بخیل نہیں ہوتے اور کفایت شعاری سے بھی انہیں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ ان افراد کے اندر اتھلا پن ہوتا ہے، گہرائی نہیں ہوتی، شدت نہیں ہوتی۔ یہ لوگ کل کی زیادہ پروا نہیں کرتے۔ مزاحمت اور دشواریوں سے یہ بہت زیادہ گھبراتے ہیں۔ ان کی خصوصیات میں شاعری، ادب اور روحانیت سے لگاؤ بہت اہم ہے۔ ان کے مزاج وفطرت کی حساسیت ان کے لیے بہت سی تخلیقات ممکن بنا دیتی ہے اسی لیے تخلیق کے میدان میں یہ سب سے نمایاں ہوتے ہیں۔

برج حمل ARIES
21 مارچ-19 اپریل

مارچ برج حمل سے متعلقہ افراد کے لیے سازگار رہنے کی توقع ہے۔ لیکن آخری دنوں میں کچھ مشکلات پیش آسکتی ہیں۔ بزنس کے حوالے سے بھی کامیابیاں حاصل ہوں گی اور دولت ملے گی۔ ان دنوں میں آپ اپنے اندر ایک نیا جذبہ محسوس کریں گے۔ جو آپ کو خوب سے خوب تر کی تلاش میں مگن رکھے گا۔ گھر کی طرف سے کسی پریشانی کا اندیشہ ہے لہذا کام کی مصروفیت میں گھر کو نظرانداز کرنا مناسب نہ ہوگا۔

برج ثور TAURUS
20 اپریل-20 مئی

برج ثور سے تعلق رکھنے والے لوگ اس ماہ ملے جلے حالات کا شکار رہیں گے۔ ممکن ہے ان دنوں آپ کو کچھ فیصلے اپنی پسند کے خلاف بھی کرنا پڑیں کچھ ایسے حالات بھی درپیش آسکتے ہیں۔ طلبا اور ملازمت پیشہ افراد کے لیے یہ آگے بڑھنے کا وقت ہے۔ شریک حیات سے اختلافات پیدا ہوسکتے ہیں لیکن سب رنجشیں وقتی ہوں گی۔ آپ اپنی ذہانت سے تمام الجھی ہوئی گتھیوں کو سلجھالیں گے۔

برج جوزا GEMINI
21 مئی-20 جون

مارچ جوزا افراد کی زندگیوں کو مثبت طریقے سے متاثر کرے گا۔ مالی حوالوں سے بہت سی کامیابیاں نصیب ہوں گی اور خوش حالی کا دور دورہ رہے گا۔ مارچ کے آغاز سے ہی ایسے حالات پیش آئیں گے کہ آپ کو اپنی خداداد صلاحیتوں کے اظہار کا پوری طرح موقع ملے گا اور آپ لوگوں کو اپنی ذہانت اور قابلیت سے متاثر کرلیں گے۔ گھریلو حالات پرسکون رہیں گے۔ البتہ صحت کے معاملے میں احتیاط کی ضرورت ہے۔

برج سرطان CANCER
21 جون-22 جولائی

سرطان افراد کے لیے مارچ کا مہینہ اچھا ثابت ہوگا۔ ترقی کے مواقع میسر آئیں گے۔ حالات بیرون ملک جانے کے لیے بھی سازگار رہیں گے۔ کریئر کے لحاظ سے یہ بہت اچھا وقت ثابت ہوگا۔ مالی حالات سازگار رہیں گے۔ دولت کی فراوانی ہوگی اور حاسدین کو منہ کی کھانا پڑے گی۔ آپ کو اپنی سوچ اور عمل مثبت رکھنا ہوگا جیت آپ کی ہو۔

برج اسد LEO
23 جولائی-22 اگست

اس ماہ برج اسد سے تعلق رکھنے والے افراد کی زندگی میں بہت سی نئی تبدیلیاں رونما ہونے کا امکان ہے۔ فضول خرچی سے پرہیز کریں۔ اخراجات بڑھنے سے مالی پریشانی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ بہتر ہوگا اپنے لیے نئے راستے تلاش کریں۔ آپ کی محنت رائیگاں نہیں جائے گی۔ گھریلو حالات معمول کے مطابق رہیں گے۔

برج سنبلہ VIRGO
23 اگست-22 ستمبر

سنبلہ افراد کے لیے اس ماہ کوئی بڑی تبدیلی رونما ہونے کا امکان نہیں ہے۔ حالات حسب سابق رہیں گے۔ یعنی کسی بڑی تبدیلی کی کوئی خاص توقع نہیں ہے۔ اس ماہ آپ کے رکے ہوئے پراجیکٹس تکمیل کو پہنچیں گے جبکہ نئے منصوبوں پر کام کا آغاز بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کو اپنی فیملی کا مکمل تعاون حاصل رہے گا، کاروباری حوالے سے کافی بہتر دن ہیں۔

برج میزان LIBRA
23 ستمبر-22 اکتوبر

برج میزان سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے مارچ مثبت تبدیلیاں لائے گا۔ آپ کے تمام مسائل رفتہ رفتہ حل کی جانب بڑھیں گے۔ مگر اس سفر میں آپ کا کوئی مددگار نہیں ہوگا۔ وہ تمام دوست بھی ساتھ چھوڑ جائیں گے جن پر آپ کو اعتماد تھا۔ لیکن مایوس ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ آپ کو اپنے بل بوتے پر کامیابی حاصل کرنا ہوگی اور لوگوں کو اپنی صلاحیتوں کا معترف کرنا ہوگا۔ گھریلو حالات بھی الجھے ہوئے دکھائی دے رہے ہیں۔

برج عقرب SCORPIO
23 اکتوبر-21 نومبر

عقرب افراد کے لیے مارچ کئی لحاظ سے اہمیت کا حامل رہے گا۔ اس ماہ آپ کو ایسے حالات کا سامنا ہوگا جو آپ کے مستقبل پر مثبت اثرات مرتب کریں گے۔ محنت سے دل نہ چرائیں اور نہ ہی مایوس ہوں۔ آپ کو غیر متوقع ذرائع سے دولت حاصل ہوگی۔ کاروباری معاملات آپ کی مرضی سے چلیں گے اور کہی ہوئی ہر بات پوری ہوگی۔

برج قوس SAGITTARIUS
22 نومبر-21 دسمبر

مارچ میں قوس افراد کے لیے کچھ مسائل ایسے پیدا ہوسکتے ہیں جن سے نمٹنا آسان نہیں ہوگا۔ اس ماہ آپ کو کامیابی اور دولت کے حصول کے لیے سخت تگ و دو کرنا ہوگی۔ اگر قریبی دوست آپ کی مدد کرنا چاہیں تو ان کا ساتھ قبول کرلیں۔ کسی بھی نئے کام کو شروع کرنے سے قبل اس کے بارے تحقیق ضرور کرلیں۔ گھریلو حالات سازگار رہیں گے۔

برج جدی CAPRICORN
22 دسمبر-19 جنوری

اس ماہ جدی افراد کے لیے بہت ہی اچھی خبریں منتظر ہیں۔ اپنے مقصد کے حصول کے لیے آپ کی کوششیں درست سمت میں جائیں گی۔ ان دنوں میں آپ کا ہر فیصلہ ٹھیک ہوگا اور کامیابی کی منازل طے کرتے چلے جائیں گے۔ بہتر ہوگا کہ ہر معاملے کی اچھی طرح چھان بین کرکے فیصلہ لیں۔ اپنے رویے کو مثبت رکھیں اور جلد بازی میں غلط فیصلہ مت کریں۔

برج دلو AQUARIUS
20 جنوری-18 فروری

مارچ برج دلو سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے اہمیت کا حامل رہے گا۔ آپ جس کام میں بھی ہاتھ ڈالیں گے کامیابی حاصل ہوگی۔ قسمت آپ پر مہربان رہے گی۔ اگر زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے کوئی چانس ملے تو اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔ آپ کی ترقی کا سفر شروع ہوچکا ہے۔ گھریلو حالات بہت خوشگوار رہیں گے اور قلبی سکون میسر آئے گا۔

برج حوت PISCES
19 فروری-20 مارچ

برج حوت کے لیے مارچ بہت سازگار رہے گا۔ اس ماہ کاروبار، تعلیم اور کریئر میں ترقی کے مواقع میسر آئیں گے۔ بیماروں کو صحت کی دولت ملے گی اور گھریلو حالات میں بہتری آئے گی۔ اس ماہ قدرت آپ کو مستقل مزاجی کا پھل دینا چاہتی ہے۔ رومانوی معاملات سازگار رہیں گے۔

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"

AVAILABLE IN 100 SHADES,
30 Selected Shades are shown here

' Matte ' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

مومنہ مستحسن

موسیقی کی دنیا میں اپنا مقام بنا چکی ہیں

کوک اسٹوڈیو کے سیزن 9 میں راحت فتح علی خان کے ساتھ ایک خوب صورت سی لڑکی ان کے گائے ہوئے ری مکس ''آفرین آفرین'' میں راحت کے ساتھ تانیں ملاتی ہوئی سب کو ایسا بھا گئی کہ ہر طرف آفرین آفرین کے ساتھ کے نعرے گونجنے گے۔

یہ تھیں گلوکارہ مومنہ مستحسن جو 5 ستمبر 1992 کو لاہور میں پیدا ہوئیں۔ اولیول کا امتحان پاس کرنے کے بعد 2016ء میں انھوں نے نیویارک کی اسٹون بروک یونیورسٹی سے بائیو میڈیکل انجینئرنگ اور اپلائڈ میتھس میں ڈگری حاصل کی۔

موسیقی کی دنیا میں پہلا قدم انھوں نے وائلن بجاتے ہوئے رکھا اور اپنے اسکول میں پرفارم کیا۔ مومنہ کہتی ہیں کہ ایک مرتبہ ان کی ٹیچر نے پوچھا کہ تم کیا کر سکتی ہو۔ مومنہ نے کہا پتہ نہیں... ٹیچر نے کہا کہ اچھا تم مجھے کچھ گا کر سناؤ۔ تو مومنہ نے گانا گایا اور خوب گایا... تب انھیں اندازہ ہوا کہ وہ سنگر ہی بن سکتی ہے۔

اگر چہ مومنہ نے گائیکی کی باقاعدہ تعلیم حاصل نہیں کی مگر اس کے باوجود 2004ء میں ان کے اندر اتنا حوصلہ تھا کہ انھوں نے آئرش سنگر ڈیمن رائس کے گیت ''دی بلوئرز ڈاٹرز'' کو اپنی آواز میں ریکارڈ کروایا۔

جنون گروپ کے قیام کی بیسویں سالگرہ پر مومنہ نے علی عظمت کا لکھا ہوا گیت ''ساجنا'' جنون کی البم کے لیے گایا۔ 2014ء میں ''سوچ'' نامی میوزک بینڈ نے مومنہ سے ایک گانا ''آواری'' ریکارڈ کروایا مگر انھوں نے مومنہ کو بتائے بغیر یہ گیت بولی وڈ فلم ''ایک ولن'' میں بھی شامل کروا لیا۔ مومنہ مستحسن خود کو پروفیشنل گلوکارہ نہیں کہلواتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ اپنی مرضی اور شوق سے گاتی ہیں۔ ان کے پاس کرنے کے لیے بڑے بڑے پراجیکٹس موجود ہیں۔

فروری 2017ء میں انھوں نے پی ایس ایل کی فاتح ٹیم اسلام آباد یونائیٹڈ کا تھیم سانگ گایا۔ جب بھی انھیں شہرت ملی۔ مگر اس سال ان کے گانے کو خاص کامیابی حاصل نہ ہو سکی۔

مومنہ کا کہنا ہے کہ ہمارے ملک میں جسے میوزک کی تھوڑی سی بھی سمجھ نہ ہو وہ بدقسمتی سے میوزک کا ناقد بن جاتا ہے۔

2016ء میں مومنہ نے اگرچہ غیر معمولی کامیابیاں حاصل کیں مگر اسٹائل ایوارڈز کی نامزدگیوں میں ان کا نام نہ آنا شائقین اور ناقدین، بلکہ خود مومنہ مستحسن کے لیے بھی اچنبھے سے کم نہیں تھا... وہ کہتی ہیں ''آفرین آفرین'' اور ''تیرا وہ پیار'' جیسے گیت کم از کم نامزدگی کا حق تو رکھتے ہیں۔ ان کے خیال میں ایوارڈ دینے والوں کی اپنی صوابدید ضرور ہوتی ہے مگر فنکار کو اگر اس کا حق نہ ملے تو دل شکنی کا ہونا فطری عمل ہے۔ مومنہ کہتی ہیں کہ عوام نے انھیں پسند کر لیا ان کے لیے یہی ایوارڈ کافی ہے۔ مومنہ پاکستان میں دیہاتی بچوں کو زیور تعلیم سے آراستہ کرنے کے لیے سماجی کام بھی کرتی رہیں گی۔ ان کا کہنا ہے جہاں اسکول نہیں ہوں گے وہاں پروجیکٹر کے ذریعے لرننگ ویڈیوز کا اہتمام کیا جائے گا۔ ان ویڈیوز میں روٹی پکانے سے لے کر فزکس کی تعلیم تک سب کچھ سکھایا جائے گا۔

نیند میں بولنا

کہیں آپ کے لیے پریشانی کا سبب تو نہیں

بہت سے لوگ نیند کی حالت میں اچانک کچھ بولنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی یہ باتیں بعض اوقات چند الفاظ پر مشتمل ہوتی ہیں اور کبھی کئی جملے بھی ادا ہو جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو نیند میں بولنے کی عادت بعض لوگوں کے لیے خوفزدہ کر دینے والی ہوتی ہے اور کچھ اس سے لطف اُٹھاتے ہیں۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ خوابیدہ شخص کے منہ سے کیا الفاظ نکل رہے ہیں یا اس کے ساتھ سونے والا اس عادت سے کتنی اذیت محسوس کر رہا ہے۔ نیند میں بات کرنے کی عادت کو طبی اصطلاح میں Somniloquy کہتے ہیں۔ یہ نیند کی ایک خرابی کا نام ہے جس میں سویا ہوا شخص باتیں کرتا ہے لیکن اس کا علم اسے نہیں ہوتا۔ نیند کی حالت میں کی جانے والی بات چیت پیچیدہ قسم کی گفتگو ہوتی ہے جو زیادہ تر سمجھ میں نہیں آتی۔ یہ خود کلامی بے معنی گفتگو اور خرافات پر مشتمل ہوتی ہے۔

نیند میں بات کرنے کی وجہ:

جو لوگ نیند میں باتیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کی یہ عادت زیادہ طویل نہیں ہوتی۔ یہ سلسلہ ایک ماہ یا ایک سال تک جاری رہ سکتا ہے اور اس کا انحصار جسمانی یا نفسیاتی تبدیلیوں پر ہوتا ہے۔ نیند میں بڑبڑانے کے اہم ترین اسباب حسب ذیل ہیں:

☆ تیز بخار جس میں مریض ہذیان بکنے لگتا ہے۔
☆ افسردگی
☆ ذہنی دباؤ
☆ وراثت میں ملنے والی عادت
☆ نیند سے محرومی
☆ شراب نوشی
☆ خواب آور دواؤں کا استعمال

عادت سے متعلق چند حقائق:

جو شخص نیند کی حالت میں بڑبڑاتا رہتا ہے، بیدار ہونے کے بعد اس سے اگر آپ اس بارے میں پوچھیں تو وہ لاعلمی کا اظہار کرے گا، کیونکہ وہ اپنی اس حرکت سے بالکل بے خبر رہتا ہے۔ یہ عادت بالغ افراد کے مقابلے میں بچوں میں زیادہ دیکھی جاتی ہے۔

پچاس فیصد بچوں میں نیند میں باتیں کرنے کی عادت ہو سکتی ہے جبکہ صرف پانچ فیصد بالغ افراد اس میں ملوث ہوتے ہیں۔ خواتین کے مقابلے میں مرد زیادہ اس کے عادی ہوتے ہیں۔

نیند میں بات کرنے والے کا لہجہ اور زبان اس طرح کی نہیں ہوتی جیسی بیداری کی حالت میں ہوتی ہے۔ بات چیت اکثر ناقابل فہم ہوتی ہے یا ماضی کے تجربے اور تعلقات سے متعلق ہو سکتی ہے۔

دیگر مسائل:

نیند میں باتیں کرنے والوں کے ساتھ دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں مثلاً نیند کی حالت میں وہ کسی چیز سے خوفزدہ ہو گئے ہوں، انھیں نیند میں چلنے کی بھی عادت ہو سکتی ہے۔ کسی سوال یا بات پر وہ ایک دم سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ انھیں نیند کی حالت میں سانس لینے میں دشواری محسوس ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ سے ان کی نیند بار بار اچاٹ ہو سکتی ہے۔

ان کے ساتھ دیگر نفسیاتی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ مریض جس وجہ سے اس عادت میں مبتلا ہے، اگر اس کا تدارک یا علاج ہو جائے تو یہ عادت ختم ہو سکتی ہے۔ کوئی اہم قدم اُٹھانے سے پہلے معالج سے مشورہ ضرور کریں، اگر مریض کسی صدمے سے دوچار ہے تو اسے نفسیاتی مدد کی ضرورت ہے، اگر اس کی وجہ الکوحل کا استعمال ہے تو اسے ترک کرنے کی کوشش کی جائے۔